อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

อำมาตย์เอก พระวิทิศวรการ

(ขัน รัชตะสุนทร)

ณ. เมรุวัดเทพศิรินทราวาส

ทิตย์ ที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๑๐





อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

อำมาตย์เอก พระวิทิศวรการ

(ขัน รัชตะสุนทร)



ณ. เมรุวัดเทพศิรินทราวาส

วันอาทิตย์ ที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๑๐

พิมพ์ที่โรงพิมพ์วิจิตรการพิมพ์ ๓๖๔ หลังธนาคารศรีอยุธยา วงเวียน ๒๒ กรกฎา พระนคร
นายวิจิตร กิตติจารุจิตต์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๑๐ โทร. ๒๖๘๑๗

ชราธมฺโมมฺหิ ชรํ อนตีโต

ความเติบโต หรือ ความแปรเปลี่ยนของร่างกาย นับแต่จุดเริ่มต้นที่อยู่ในครรภ์มารดาตลอดถึงคลอด แล้วค่อยเติบโต จากนอนหงาย เป็นคว่ำได้ นั่ง ยืน เดินได้ อาการเหล่านี้ชอบเรียกเสียใหม่ให้คลายหวาดสะดุ้งว่า ความเติบโต นับว่าตรงตามความจริงทีเดียว เพราะค่อยเติบโตแข็งแรงขึ้นตามลำดับเวลา ยิ่งเติบโตถึงพูดได้ วิ่งได้ ไปโรงเรียนได้ เป็นนิสิตนักศึกษาได้ ยิ่งเพิ่มความแช่มชื่นอิ่มใจแก่พ่อแม่ ตลอดญาติผู้ใหญ่ยิ่งนัก ความเติบโตในระยะนี้ ต่างนิยมชมชอบ น่าดูน่าชม เหมือนได้เห็นพันธุ์ไม้ที่เพาะปลูกไว้ แตกกอ หน่อ ใบ ขยายกิ่งก้าน มีดอกออกผล ถือว่าเป็นความเจริญงอกงาม

ในลักษณะอาการอย่างเดียวกันนี้ ทางพระศาสนาท่านเรียกว่าความชำรุดทรุดโทรม แปรเปลี่ยน ด้วยว่าต้องแปรเปลี่ยนลักษณะอยู่ตามระยะเวลาตลอดไป ไม่มีเวลาหยุดนิ่งคงที่สักขณะเลย ถือว่าไม่ควรยึดถือยินดีปรีดาจนเกินไป เพราะต้องเปลี่ยนจากรูปสภาพเดิมอยู่เสมอ ไม่คงที่แน่นอน คล้ายกับคอยทำลายสภาพเดิมให้หมดไป เพื่อเติบโตแปรไปอยู่ในสภาพใหม่อีก อย่างเด็กที่พลิกคว่ำเองได้ก็เพราะทำลายเปลี่ยนสภาพการนอนหงายท่าเดียวนั้นให้เปลี่ยนมาเป็นพลิกคว่ำได้ เปลี่ยนพลิกคว่ำให้คืบคลานได้ เป็นต้น หรืออย่างต้นไม้ที่เติบโตตั้งต้นเห็นงามได้นั้น ก็ต้องทำลายเปลี่ยนเปลือกกะพี้เก่าให้ล่อนหลุดไป เปลี่ยนเป็นเปลือกกะพี้ใหม่สืบแทนอยู่เป็น

ลำดับ ถ้าไม่เปลี่ยนแปลงก็หยุดเติบโต มีแต่จะเฉายืนต้นตายไปเท่านั้น แต่การแปรเปลี่ยนนี้เป็นส่วนละเอียดอยู่ภายใน จึงมักไม่ใคร่พิจารณาเห็น

สภาพความจริงของสิ่งทั้งหลาย โดยเฉพาะจำพวกที่มีชีวิตครอง ย่อมต้องดำเนินไปตามลักษณะ เติบโต แปรเปลี่ยน ชำรุดทรุดโทรม เหมือนกันหมดทุกชาติชั้นภาษา ทั้งอดีต อนาคต และปัจจุบัน ไม่เคยยกเว้นหรือหยุดชะงักสักขณะลมหายใจเลย ทางพระศาสนาท่านจึงกล่าวว่า มีความแก่ คือ เติบโต แปรเปลี่ยน ชำรุดทรุดโทรมอยู่เป็นธรรมดา ไม่มีใครล่วงพ้นความแก่ไปได้

ทั้งนี้ เพื่อให้ชาวเรารับทราบความจริงของชีวิตข้อนี้ไว้ สำหรับเตือนตนสอนตน ให้ประพฤติหรือปรับความรู้สึกไปตามลักษณะความจริงของชีวิต อย่าพยายามต่อต้าน ฝ่าฝืน ผัดเพี้ยนเอาตามอำเภอใจ ทำให้เสียกำลังเปล่า ไม่มีใครต่อต้านฝ่าฝืนได้เลยทุกยุคทุกสมัย ควรยอมรับความจริงของชีวิตตามสภาพที่เป็นจริงเสียดีกว่า จะได้นำชีวิตที่กำลังเป็นอยู่ บำเพ็ญกิจธุระ หน้าที่การงาน ให้ดำเนินสู่ความเจริญเรียบร้อย เป็นคุณประโยชน์ทั้งแก่ตนและครอบครัว ญาติมิตร ย่อมเหมาะสมกว่า

เพราะความรู้สึกนึกคิดปรารถนาของคนเราต่างหาก ที่ไม่ยอมรับรู้ในความจริงของชีวิต จึงนิยมชมชอบความเติบโต แปรเปลี่ยนชีวิตร่างกายแต่ในตอนเจริญขึ้น ที่เรียกว่า ปฐมวัย มัชฌิมวัย แต่พอความเติบโตแปรเปลี่ยนถึงตอนปัจฉิมวัย กลับไม่ชอบ คิดหวาดหวั่น เกรงกลัว กระทั่งไม่อยากได้ยินได้ฟังคำว่า "**แก่**" ทำให้หดหู่ท้อแท้ใจ ซึ่งความจริงแล้วก็เติบโตแปรเปลี่ยนมาตามลักษณะเดียวกันกับตอนปฐมวัยนั่นเอง ต่างแต่กาลเวลาเท่านั้น เมื่อคิดไม่ชอบความเจริญเติบโตแปรเปลี่ยนตอนปัจฉิมวัย ซึ่งหมายความว่า ความเสื่อมตอนที่สุด ตอนปฐมวัยความเสื่อมเริ่มต้น มัชฌิมวัย ความเสื่อมตอนกลาง ก็น่าจะต้องไม่ชอบ ไม่ปรารถนาด้วยเหมือนกัน จึงจะสมควร ยามรุ่งอรุณ เรานิยมชมชอบมาแล้ว ก็ควรนิยมชมชอบยามเที่ยง ยามเย็นตามไปด้วย กิจการ ธุระ หน้าที่ ควรทำให้สำเร็จเรียบร้อยใน

กาลไหน ก็พยายามกระทำให้เสร็จทันกาลเวลาด้วยความเหมาะสมเรียบร้อย อย่ามัวโต้แย้ง ผัดทาน หรือผลัดวันประกันพรุ่งอยู่ จะเสียโอกาสเวลาของชีวิตไปเปล่า ผิดวิสัยของคนฉลาดในชีวิตอย่างน่าเสียดาย

บัดนี้ ความเติบโต แปรเปลี่ยน ชำรุดทรุดโทรม กำลังสิงประจำเป็นความแก่อยู่กับชีวิตของเราอยู่แล้วทุกเวลานาที ถ้าไม่เร่งสร้างคุณธรรมความดีให้เป็นเกียรติแก่ชีวิตที่ดีเทียมกัน ทันกาลเวลา จะชื่อว่าผู้แพ้เสียก่อนเริ่มแข่งขัน เพราะเหตุนี้ พระบรมศาสดา จึงตรัสเตือนทุกคนให้สำนึกในชีวิตของแต่ละคนว่า **"ชราธมฺโมมฺหิ ชรํ อนตีโต เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้"** ดังนี้แล.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (วาสน)

วัดราชบพิธ สถิตมหาสีมาราม
วันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๑๐

อำมาตย์เอก พระวิทิศวรการ

๑๒ พฤษภาคม ๒๔๓๓

๗ เมษายน ๒๕๑๐

[illegible]

๑๒ พฤษภาคม ๒๔๑๑

๗ เมษายน ๒๔๑๐



ประวัติย่อ

พระวิทิศวรการ เดิมชื่อ ขัน รัชตะสุนทร เกิดที่บ้านเลขที่ ๙๙๗ หลังวัดราชสิทธาราม (วัดพลับ) อำเภอบางกอกใหญ่ จังหวัดธนบุรี เมื่อวันจันทร์ แรม ๙ ค่ำ เดือน ๖ ปีขาล จุลศักราช ๑๒๕๒ ตรงกับวันที่ ๑๒ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๔๓๓ เป็นบุตร นายแช่ม รัชตะสุนทร นางตาด (มงคลไทย) รัชตะสุนทร พระวิทิศวรการมีพี่น้องร่วมสายโลหิตรวม ๖ คนด้วยกัน พี่ชายคนที่ ๑ พี่หญิงคนที่ ๒ ถึงแก่กรรมเสียแต่ยังเยาว์ พี่หญิงคนที่ ๓ ชื่อปิ่ว ถึงแก่กรรมเมื่ออายุ ๒๕ ปี น้องหญิงคนที่ ๕ ถึงแก่กรรมเสียแต่ยังเยาว์ น้องหญิงคนที่ ๖ ชื่อก้อน ถึงแก่กรรมเสียเมื่ออายุ ๓๖ ปี พระวิทิศวรการ เป็นบุตรคนที่ ๔ เมื่ออายุ ๖–๘ ปี (พ.ศ. ๒๔๓๙–๒๔๔๐) ได้เล่าเรียนหนังสือไทยกับพระปลัดอยู่ และเจ้าคุณพระปริยัติโกศล (พระมหาสอน ป. ๓ เมื่อยังไม่ได้สมณศักดิ์) ณ วัดราชสิทธาราม(วัดพลับ) อายุ ๙–๑๓ (พ.ศ. ๒๔๔๑–๒๔๔๕) ได้เข้าเรียนในโรงเรียนวัดราชสิทธาราม สอบไล่ได้ประโยคประถมศึกษา อายุ ๑๔–๑๘ ปี (พ.ศ. ๒๔๔๖–๒๔๕๐) ได้เข้าเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาราชบูรณะ (สวนกุหลาบวิทยาลัยเดี๋ยวนี้) สอบไล่ได้ประโยคมัธยมบริบูรณ์ อายุ ๑๙–๒๑ ปี (พ.ศ. ๒๔๕๑–๒๔๕๓) ได้เข้าเรียนในโรงเรียนมัธยมฝ่ายภาษาต่างประเทศ (โรงเรียนสวนกุหลาบอังกฤษ) สอบไล่ได้ชั้นมัธยมฝ่ายภาษาปีที่ ๔ ในระหว่างเล่าเรียนนี้ได้เข้ารับราชการ (ตอนเย็นคือเลิกเรียนแล้ว) ในกองบัญชีกระทรวงการต่างประเทศ ตั้งแต่วันที่ ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๕๑ ได้รับพระราชทานเงินเดือน ๆ ละ ๒๐ บาท ได้ลาออกจากโรงเรียนใน พ.ศ. ๒๔๕๓ และอุปสมบทในปีนั้นที่วัดราชสิทธาราม พระมงคลเทพมุณี (เลี่ยม) เป็นพระอุปัชฌาย์ พระครูสังวรสมาธิวัตร์ (ชุ่ม) เป็นกรรมวาจา

พระมหาแก้ว ป. ๓ เป็นอนุสาวนาจารย์ อุปสมบทอยู่ ๑ พรรษา แล้วลาอุปสมบท กลับเข้ามารับราชการกระทรวงการต่างประเทศตามเดิม ในระหว่างที่รับราชการอยู่นั้น กระทรวงการต่างประเทศได้คัดเลือกส่งไปเล่าเรียนเพิ่มเติมที่โรงเรียนข้าราชการพลเรือน ของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (พ.ศ. ๒๔๕๕–๒๔๕๘) เมื่อเรียนสำเร็จ ตามหลักสูตรของโรงเรียนแล้วโรงเรียนส่งกลับมารับราชการกระทรวงการต่างประเทศ ตามเดิม

ตำแหน่ง และ เงินเดือน

พ.ศ. ๒๔๕๑ – ๒๔๕๗	เสมียนตรี	เงินเดือน	๒๐ – ๓๐ บาท
พ.ศ. ๒๔๕๘ – ๒๔๕๙	เสมียนโท	เงินเดือน	๓๕ – ๕๐ บาท
พ.ศ. ๒๔๕๙ – ๒๔๖๑	เสมียนเอก	เงินเดือน	๕๐ – ๘๐ บาท
พ.ศ. ๒๔๖๑ – ๒๔๖๕	ผู้ช่วยชั้น ๑	เงินเดือน	๑๕๐ – ๒๕๐ บาท
พ.ศ. ๒๔๖๕ – ๒๔๖๖	ปลัดกรม	เงินเดือน	๒๐๐ – ๓๐๐ บาท
พ.ศ. ๒๔๖๗ – ๒๔๗๒	เจ้ากรมบัญชี	เงินเดือน	๓๐๐ – ๔๐๐ บาท
พ.ศ. ๒๔๗๗	หัวหน้ากองคลัง	เงินเดือน	๔๐๐ บาท

พระวิทิศวรการ ได้ลาออกจากราชการเพื่อรับบำนาญ เมื่อวันที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๗๗ รวมเวลารับราชการได้ ๒๕ ปี ๖ เดือน ได้รับบำนาญเดือนละ ๑๖๖ บาท ๖๖ สตางค์

พระวิทิศวรการ ได้สมรสกับนางพยงค์ เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๕๙ มีบุตรหญิง ๒ คน บุตรชาย ๑ คน

บุตรหญิงคนที่ ๑ ชื่อนางเริ่ม ทับห่วง (สมรสกับ จ.ส.ต. ฉัตร ทับห่วง) ต่อมาได้เปลี่ยนชื่อเป็น ขจิตตพันธ์ ทับห่วง

บุตรหญิงคนที่ ๒ ชื่อนางเลื่อน สิทธิรักษ์ (สมรสกับนายเศียร สิทธิรักษ์)

บุตรชาย คนที่ ๓ ได้ถึงแก่กรรมเสียแต่เมื่อยังเยาว์

ในปี พ.ศ. ๒๔๖๓ นางพยงค์ป่วยเป็นโรคมดลูกอักเสบ และได้ถึงแก่กรรมในปีเดียวกันนั้นเอง

ต่อมาได้สมรสกับนางเนียม (ขำนิคม) เมื่อวันที่ ๒๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๖๗ มีบุตรชาย ๓ คน และบุตรหญิง ๓ คน

บุตรชาย คนที่ ๑ ชื่อนายแพทย์สมนึก วิทิศวรการ

บุตรชาย คนที่ ๒ ชื่อ พ.ต.ท. สำเนา วิทิศวรการ

บุตรชาย คนที่ ๓ ชื่อนายขนิษฐ วิทิศวรการ (ได้ถึงแก่กรรมเมื่ออายุ ๒๑ ปี)

บุตรหญิงคนที่ ๔ ได้ถึงแก่กรรมหลังจากคลอด

บุตรหญิงคนที่ ๕ ชื่อนางพาณี วิทิศวรการ

บุตรหญิงคนที่ ๖ ชื่อ ด.ญ. ศรีสุข วิทิศวรการ (ได้ถึงแก่กรรมเมื่ออายุ ๑๐ ปี)

พระวิทิศวรการ มีบุตรซึ่งยังมีชีวิตอยู่ ชาย ๒ คน, หญิง ๓ คน รวม ๕ คน

ยศและบรรดาศักดิ์

๑๙ ธันวาคม ๒๔๖๐	เป็นรองอำมาตย์ตรี ขุนวิทิศวรการ
๑ มกราคม ๒๔๖๒	เป็นรองอำมาตย์โท
๑๙ ธันวาคม ๒๔๖๓	เป็นรองอำมาตย์โท หลวงวิทิศวรการ
๑ มกราคม ๒๔๖๓	เป็นรองอำมาตย์เอก
๑ มกราคม ๒๔๖๗	เป็นอำมาตย์เอก พระวิทิศวรการ

เหรียญ – ตรา

๒๗ พฤษภาคม ๒๔๖๕	ได้เหรียญเบญจมาภรณ์มงกุฎสยาม
๑ มกราคม ๒๔๖๖	ได้เหรียญเบญจมาภรณ์ช้างเผือก

๑๕ กุมภาพันธ์	๒๔๖๘	ได้เหรียญบรมราชาภิเศก รัชกาลที่ ๗
๒ มกราคม	๒๔๗๒	ได้เหรียญจตุตถาภรณ์มงกุฎสยาม
๑๕ มีนาคม	๒๔๗๕	ได้เหรียญสมโภชน์พระนคร ครบ ๑๕๐ ปี
๓ ธันวาคม	๒๔๗๗	ได้เหรียญจักรพรรดิมาลา

เมื่อวันที่ ๑๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๕ ได้ประสพอุบัติเหตุถูกรถยนต์ชนที่เชิงสะพานพุทธยอดฟ้าฝั่งพระนครได้รับบาดเจ็บสาหัส หลังจากหายป่วยแล้วร่างกายก็ยังไม่สมบูรณ์เหมือนเดิม ประกอบกับป่วยเป็นโรคเบาหวานอยู่ก่อนแล้ว จึงป่วยเป็นอัมพาต และได้ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ ๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๑๐ เวลา ๑๒.๐๕ น. ที่โรงพยาบาลจังหวัดราชบุรี คำนวณอายุได้ ๗๖ ปี ๑๐ เดือน ๒๕ วัน

คำไว้อาลัย



๗ เมษายน ๒๕๑๐ เวลา ๑๒.๐๕ น. ตรงกับวันศุกร์ แรม ๑๓ ค่ำ เดือน ๔ ปีมะเมีย เป็นวันที่เราได้สูญเสียคุณพ่อของเราไปยังความเศร้าสลดแก่พวกเรา คุณแม่ หลานๆ ตลอดจนญาติมิตรสหายที่รู้จัก แม้ทุกคนจะได้เตรียมตัวเตรียมใจกันมาก่อนแล้วก็ตาม ว่าจะต้องพบวันนี้เข้าสักวันหนึ่ง ท่านจากเราไปแล้วคงเหลือไว้แต่ความทรงจำ คุณพ่อเป็นข้าราชการที่เคยพูดอย่างภูมิใจว่า เลี้ยงลูกโตๆ และเรียนสำเร็จได้ด้วยเงินเดือน และกล่าวอีกว่าเงินทุกบาททุกสตางค์ที่หามาเลี้ยงเมียและแม่(คุณย่า) ได้มาด้วยความบริสุทธิ์ คุณพ่อเป็นคนเคร่งครัดในศาสนา เป็นคนที่รักษาสุขภาพและอนามัย ชอบเล่นกีฬา หลีกเลี่ยงอบายมุข เกลียดการพนัน ไม่เสพสุรา เป็นคนไม่ชอบอยู่เฉย บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อศาสนาและบุคคลอื่นอยู่เสมอ แม้เมื่ออายุท่านเลย ๖๐ แล้วก็ยังดูแข็งแรง หากไม่ได้รับอุบัติเหตุถูกรถยนต์ชนเมื่อ ๑๒ มกราคม ๒๕๐๕ หลังจากหายป่วยแล้วก็ยังไม่ดีเหมือนเดิม ประกอบกับเป็นโรคเบาหวานจึงทำให้อายุสั้นกว่าที่ควรจะเป็น

คุณพ่อไม่ได้สะสมสมบัติอะไรไว้ให้พวกเรากี่มากน้อยนัก นอกจากนี้วิชาความรู้และให้ลูกทุกคนเรียนอย่างดีที่สุดตามความสมัครใจ นอกเหนือไปจากนั้นก็คุณลักษณะของคุณพ่อซึ่งได้ประพฤติและปฏิบัติให้ลูกๆ เห็นอยู่ทุกวัน จนฝังแน่นอยู่ในจิตใจของพวกเรา ได้แก่ ความยุติธรรม เที่ยงตรง ความเป็นระเบียบ เห็นอกเห็นใจ ความเข้มแข็งอดทน และบางครั้งก็เด็ดขาด

"คุณพ่อเคยสอนเสมอว่า "ความดีทำไว้ไม่สูญ" ท่านสอนให้เราหมั่นประพฤติดีปฏิบัติชอบ ความดีทำไปไม่ต้องสนใจว่าใครจะเห็นหรือไม่เห็น ไม่ต้องไปประจบสอพลอ แล้วผลบุญกุศลนั้นจะตอบสนองเราเองสักวันหนึ่งข้างหน้า

- ความซื่อสัตย์สุจริต เป็นเกียรติยศและสิ่งที่เราจะต้องยึดมั่นตลอดไป
- ความภักดี ต่อพระมหากษัตริย์
- ความกตัญญูกตเวที
- ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนมนุษย์ และความไม่อิจฉาริษยากัน

สมบัติเหล่านี้พวกเราถือว่ามีค่ายิ่งกว่าแก้วแหวนเงินทอง ทำให้พวกเราหยิ่งและเชื่อมั่นในตัวเอง พวกเราลูกตลอดจนหลาน เหลน จะยึดมั่นในอุดมคติของท่านและถือหลักในการดำเนินชีวิตของสกุลเราในอนาคตโดยไม่เปลี่ยนแปลง

ท่านได้ให้ความรัก ให้อนาคตอันสุขใส และท่านได้ติดตามดูผลงานของท่านอยู่ชั่วระยะหนึ่งอยู่ด้วยความเป็นห่วงใย แล้วท่านก็จากไปตามวาระ เหลือไว้แต่ความทรงจำแห่งคุณงามความดีซึ่งลูก หลาน เหลน จะได้รักษาไว้

ขอให้ผลบุญแห่งความดีงามอันนี้ได้ตอบสนองนำท่านไปสู่สุขติภพเถิด

ลูก



บวชเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๕๓



ขุนวิทิศวรการ พ.ศ. ๒๔๖๓



หลวงวิทิศวรการ พ.ศ. ๒๔๖๖



คุณพ่อ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๑







คุณพ่อ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๕
ทำบุญสงกรานต์ที่โรงพยาบาลราชบุรี



คุณพ่อเที่ยวถ้ำจอมพล เมื่อ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๔๙๖





วันคล้ายวันเกิดคุณพ่อ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๐๕ ทำบุญอายุ ๖ รอบ
ถ่ายพร้อมกับคุณแม่, ลูก และหลาน

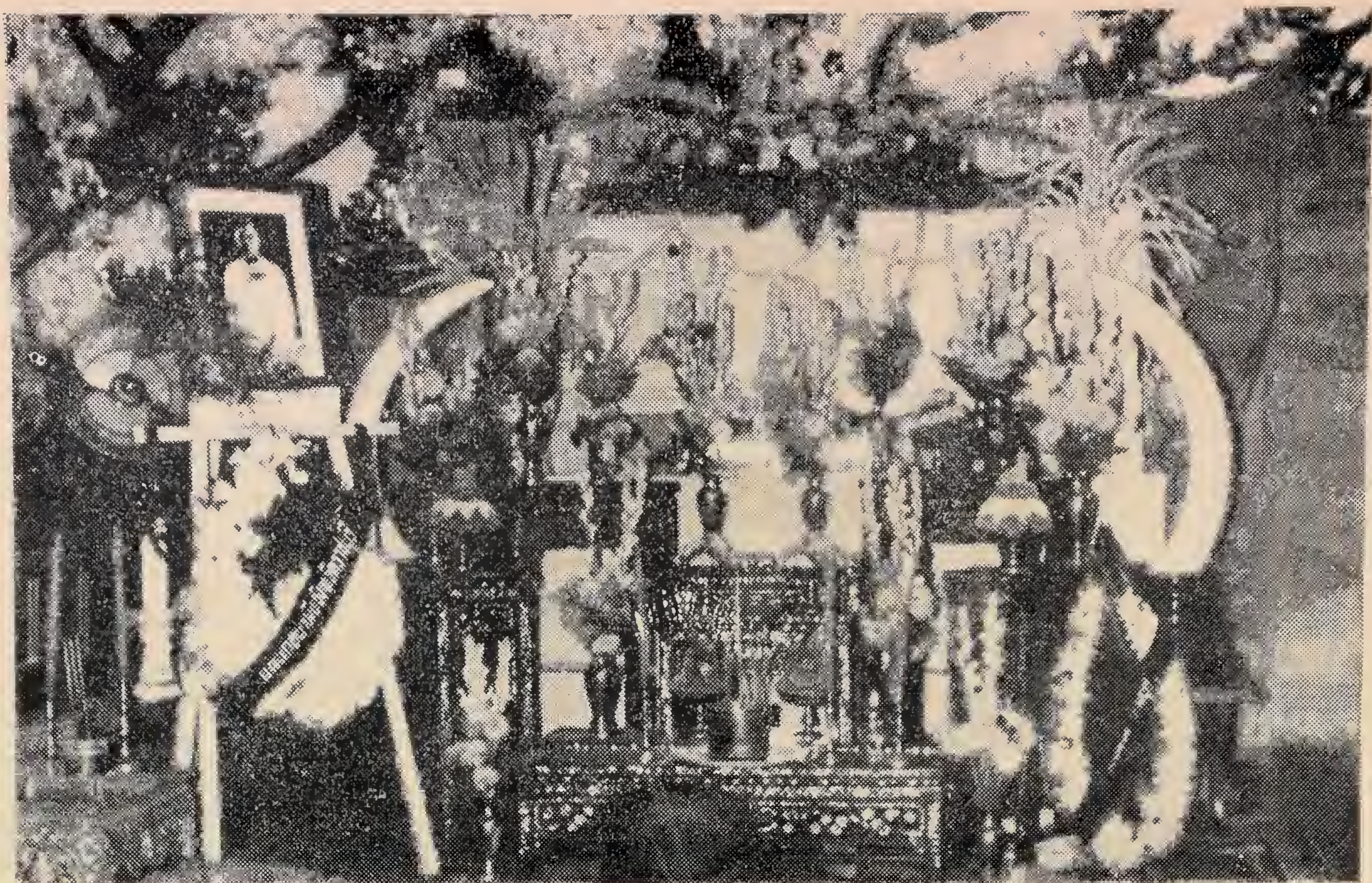


วันคล้ายวันเกิดคุณพ่อ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๐๕ ทำบุญอายุ ๖ รอบ
ถ่ายพร้อมกับคุณแม่, ลูก และหลาน





คุณพ่อเมื่อ ๓๑ มีนาคม ๒๕๑๐ อยู่ในห้องโรงพยาบาลจังหวัดราชบุรี



เมษายน ๒๕๑๐

เวลา ๑๙.๐๐ น. สวดพระอภิธรรม

เมษายน ๒๕๑๐

เวลา ๑๑.๐๐ น.

เวลา ๑๙.๐๐ น. สวดพระอภิธรรม

เมษายน ๒๕๑๐

เวลา ๑๙.๐๐ น. สวดพระอภิธรรม

เมษายน ๒๕๑๐

เวลา ๑๙.๐๐ น. สวดพระอภิธรรม

เมษายน ๒๕๑๐

เวลา ๑๙.๐๐ น. สวดพระอภิธรรม

เมษายน ๒๕๑๐

เวลา ๑๙.๐๐ น. สวดพระอภิธรรม

แพทยสมาคมแห่งประเทศไทย

ในพระบรมราชูปถัมภ์

3 ถนนสีลม ศาลาแดง พระนคร โทร. 31747

ในงานพระราชทานเพลิงศพ อำมาตย์เอก พระวิทิศวรการ กำหนดงานวันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๑๐ ณ เมรุวัดเทพศิรินทราวาส นายแพทย์สมนึก วิทิศวรการ ซึ่งเป็นบุตรชาย ได้มาติดต่อกับข้าพเจ้าเพื่อขออนุญาตนำเรื่องบทความที่น่ารู้สำหรับประชาชน ของแพทยสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ เรื่อง "โรคเบาหวาน" "คู่มือสำหรับผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน" "โรคมะเร็ง" และ "โรคไข้เลือดออก" พิมพ์แจกเป็นอนุสรณ์ในงานนี้ แพทยสมาคมฯ ไม่มีความขัดข้องอย่างใด กลับรู้สึกขอบคุณคุณหมอสมนึก วิทิศวรการ ที่ได้ช่วยพิมพ์เผยแพร่เรื่องที่น่ารู้เกี่ยวกับการแพทย์แจกจ่ายเป็นกุศลวิทยาทานให้แพร่หลายยิ่งขึ้น เพราะประโยชน์ที่ได้นั้นย่อมเป็นของปวงชนชาวไทยทั้งมวล ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์ของแพทยสมาคมฯ อยู่แล้ว

อนึ่งคุณหมอสมนึก วิทิศวรการ มีความประสงค์ได้เรื่อง "โรคอ้วน" ที่ข้าพเจ้าเขียนลงในหนังสือจดหมายเหตุทางแพทย์ตั้งแต่ปี ๒๔๙๖ มาลงพิมพ์ในโอกาสนี้ด้วย โดยที่เห็นว่าเป็นเรื่องที่เหมาะสำหรับประชาชนทั่วไป ข้าพเจ้าก็มีความยินดีมากและไม่มีความขัดข้องแต่อย่างใด

แพทยสมาคมฯ ขออนุโมทนาในกุศลราศีทักษิณานุปทาน ซึ่งเจ้าภาพได้บำเพ็ญอุทิศเป็นปัตติทานธรรม ขอกุศลทั้งนี้จงเป็นปัจจัยดลบันดาลให้ อำมาตย์เอก พระวิทิศวรการ ผู้วายชนม์ ประสบแต่อิฏฐคุณมนุญผล ตามสมควรแก่คติวิสัยในสัมปรายภพ สมดังเจตจำนงของเจ้าภาพทุกประการเทอญ.

สนอง อูนากูล

(ศาสตราจารย์นายแพทย์สนอง อูนากูล)

นายกแพทยสมาคมฯ

๒๗ เมษายน ๒๕๑๐

คำอนุโมทนา



แพทย์หญิงโสภี วิทิศวรการ ได้ให้น้องสาวมาติดต่อกับข้าพเจ้า เพื่อขออนุญาตพิมพ์หนังสือ "ความสวัสดี" แจกในงานพระราชทานเพลิงศพของคุณพระวิทิศวรการ ผู้เป็นบิดา

หนังสือความสวัสดีเป็นหนังสือที่ข้าพเจ้าได้เขียนขึ้นเมื่อต้นปี ๒๕๑๐ นี้ เพื่อใช้เป็นของขวัญในวันขึ้นปีใหม่ จึงให้ชื่อว่าความสวัสดี อันที่จริงหนังสือเล่มนี้ จุดมุ่งหมายในการเขียนก็เพื่อจะชี้ทางความสวัสดีให้แก่คนทั้งหลายตามหลักของพระพุทธศาสนา เป็นหนังสือเล่มหนึ่งที่ข้าพเจ้าภูมิใจว่า ใครก็ตามถ้าได้อ่านหนังสือเล่มนี้และมีความเข้าใจตามนี้จริง ๆ รับรองได้ว่าจะมีความสวัสดี คือมีความปลอดภัยต่างๆ โดยเฉพาะในด้านจิตใจ

ข้าพเจ้ามีความปรารถนาจะให้เรื่องนี้แพร่หลาย ฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงมีความเต็มใจอนุญาตให้พิมพ์ได้ตามความประสงค์ และขออนุโมทนาในการกุศลครั้งนี้ด้วย

พร รัตนสุวรรณ

๑ พฤษภาคม ๒๕๑๐

โรคเบาหวาน

๑. โรคเบาหวานคืออะไร ?

คือโรคที่ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลให้เป็นพลังงานได้ น้ำตาลจึงคั่งในเลือดแล้วถูกขับออกมาในปัสสาวะ

๒. น้ำตาลในเลือดคืออะไร ?

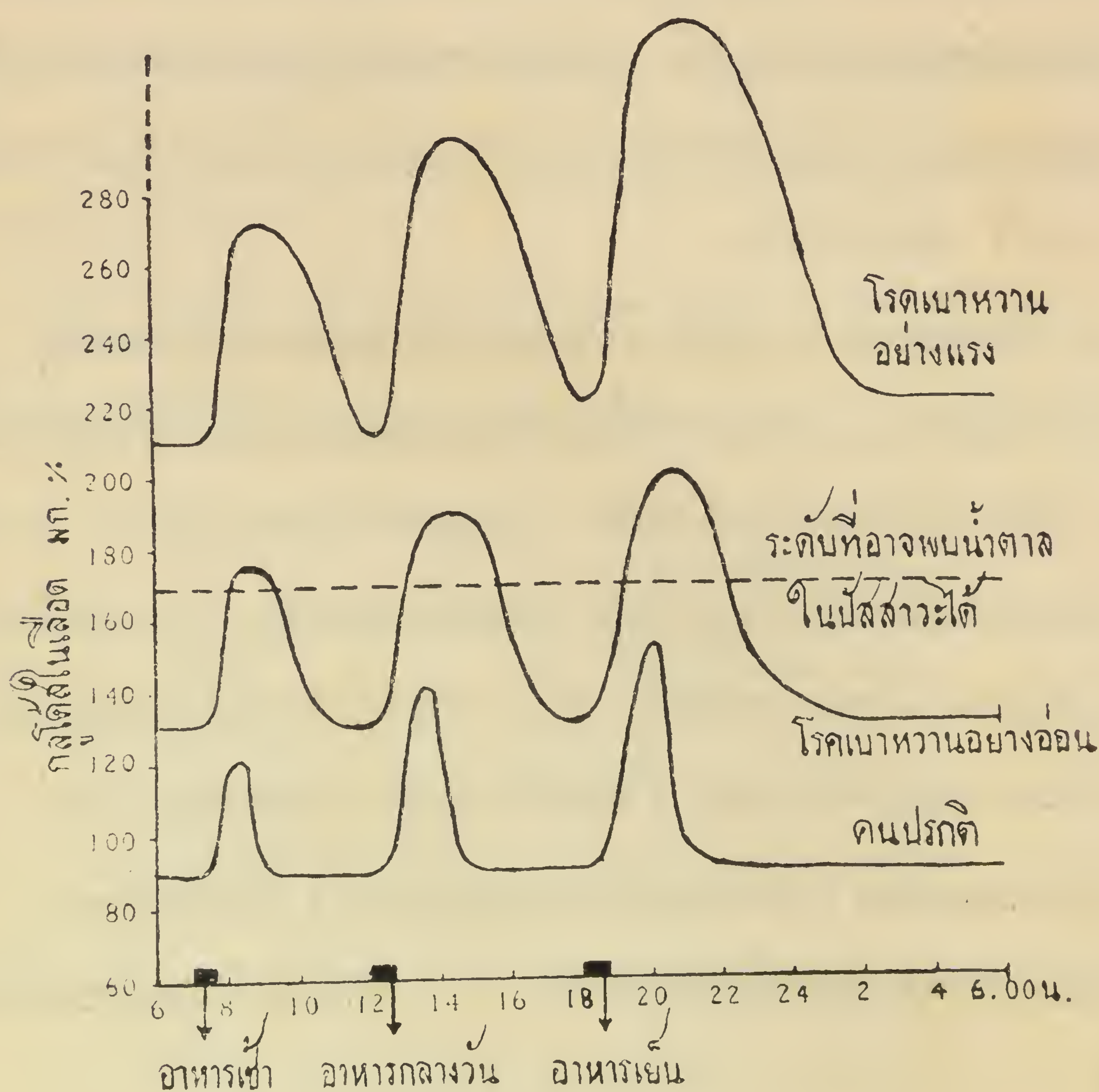
เครื่องยนต์จะทำงานได้ต้องอาศัยไฟฟ้าและน้ำมัน เช่นเดียวกันการดำรงชีวิตของเซลล์อาศัยอ๊อกซิเจนและกลูโค้ส กลูโค้สมีความสำคัญที่สุดในการเปลี่ยนให้เป็นพลังงานของร่างกาย ร่างกายจึงมีการควบคุมอย่างละเอียดเกี่ยวกับการผลิต การเก็บสะสม การใช้ และการขับถ่าย

น้ำตาลในเลือดคือกลูโค้ส ซึ่งในคนปรกติตอนก่อนอาหารเช้าจะมีอยู่ ๘๐–๑๐๐ มก. ต่อเลือด ๑๐๐ ล.ซม. ทั้งนี้โดยที่ร่างกายพยายามรักษาไว้ให้อยู่ในระดับนี้เสมอ เมื่อมีการเพิ่มของน้ำตาลในเลือด เช่นภายหลังรับประทานอาหาร ร่างกายก็จะรีบเปลี่ยนให้เป็นกลัยโคเจ็นและไขมัน (โดยฮอร์โมนอินสุลิน) ในภาวะที่ตรงกันข้ามคือเมื่อน้ำตาลในเลือดเริ่มลดต่ำลง เช่น การขาดอาหารหรือการออกกำลังกาย ร่างกายก็จะสลายกลัยโคเจ็นในตับ (โดยฮอร์โมนแอดเรนะลินและกลูคากอน) กับเปลี่ยนโปรทีนและไขมัน (โดยโกร๊ธฮอร์โมนและคอร์ติโซน) ให้เป็นกลูโค้ส จึงช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่อยู่ตลอดเวลา ภายใต้การควบคุมของฮอร์โมนดังกล่าว

ปริมาณของน้ำตาลในร่างกายคนปรกติเปรียบเทียบกับคนที่เป็นโรคเบาหวาน

ส่วนต่าง ๆ	กลูโค้ส มก. %	
	ปรกติ	โรคเบาหวาน
เลือด	๘๐ – ๑๐๐	๑๐๐ – ๘๐๐
น้ำไขสันหลัง	๕๐ – ๘๐	๘๕ – ๔๐๐
ผิวหนัง	๕๐ – ๖๐	๑๐๐ – ๒๐๐
กล้ามเนื้อ	๒๕ – ๓๐	๔๐ – ๗๐

ภาพแสดงการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลในเลือด ระหว่าง ๒๔ ชั่วโมง



๓. สาเหตุของโรคเบาหวาน

สาเหตุสำคัญของโรคนี้คือการขาดฮอร์โมนอินสุลิน ซึ่งอาจเป็นมาแต่กำเนิด คือเบต้าเซลล์ในตับอ่อนมีน้อยไป หรือเนื่องจากเหตุเสริมต่าง ๆ ที่ทำให้มีการใช้น้ำตาลมากอยู่นาน ๆ เป็นเหตุให้เบต้าเซลล์จำต้องทำงานหนัก เมื่อนานๆเข้าเซลล์นี้ก็จะทนไม่ไหว เกิดการเสื่อมสมรรถภาพและตาย ดังที่พบบ่อย ๆ ในโรคอ้วน ในการตั้งครรภ์ และในรายที่เป็นโรคติดเชื้อต่าง ๆ

๔. คนเป็นโรคเบาหวานมีมากน้อยแค่ไหน

เท่าที่หลายประเทศได้ทำการสำรวจแล้ว พบว่ามีคนเป็นโรคเบาหวาน ๑ – ๓ % หรือประมาณว่าทั่วโลกจะมีคนเป็นโรคเบาหวานอย่างน้อย ๖๐ ล้านคน และครึ่งหนึ่งของคนที่เป็นโรคนี้ไม่รู้ตัวว่าเป็น นอกจากนี้ได้คำนวณว่าปีหนึ่ง ๆ จะมีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นกว่า ๑ ล้านคน โรคนี้แปลกกว่าโรคอื่นก็คือเป็นโรคของคนที่กินดีอยู่ดีเกินไป (อ้วน) จึงไม่น่าประหลาดใจว่า คนสำคัญ ๆ ของโรคจำนวนมากเป็นโรคเบาหวานกัน

๕. สถิติอายุและเพศเมื่อเริ่มเป็นโรคเบาหวาน

อายุ	๐ – ๒๐ ปี	พบ ๑ รายต่อพลเมือง	๒,๐๐๐
	๒๐ – ๔๐ ปี	,,	๑,๐๐๐
	๔๐ – ๕๐ ปี	,,	๒๐๐
	๕๐ – ๖๐ ปี	,,	๑๐๐
	๖๐ – ๗๐ ปี	,,	๕๐

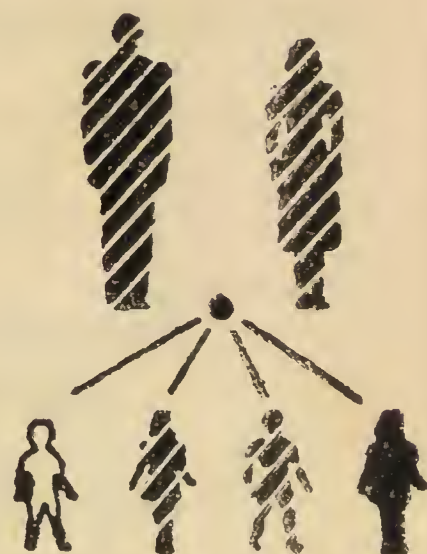
แสดงว่าโรคนี้พบได้บ่อยในผู้ใหญ่ เกี่ยวกับเรื่องเพศพบว่า ๒ ใน ๓ ของผู้ป่วยเป็นผู้หญิง แต่ภายในอายุ ๒๕ ปีแรกสถิติไม่แตกต่างกันระหว่างหญิงกับชาย แต่หลังจากนี้ผู้หญิงจะมีโอกาสเป็นง่ายกว่า และปรากฏว่าระหว่างอายุ ๕๕ - ๖๔ ปี ผู้หญิงจะเป็นโรคนี้ได้ง่ายกว่าผู้ชายถึง ๒ เท่า

๖. จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เพราะ

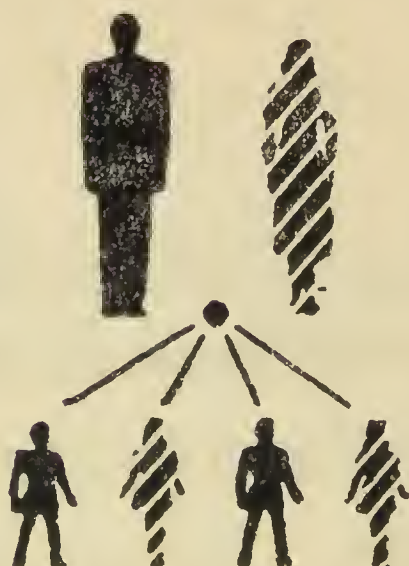
๑. โรคนี้เป็นกรรมพันธุ์
๒. คนอายุยืนขึ้น และโรคนี้มักเป็นกับคนอายุ ๔๐ ปีขึ้นไป
๓. ผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานสมัยนี้อายุยืนยาวกว่าสมัยก่อนการค้นพบอินสุลินมาก
๔. การกินอยู่ดีขึ้นและคนออกแรงน้อยลง เป็นเหตุให้อ้วนและเป็นเบาหวานง่าย
๕. เพราะการเอาใจใส่ในการวิเคราะห์ จึงพบโรคเบาหวานที่เพิ่งเริ่มเป็นหรือเป็นอย่างอ่อน ๆ มากขึ้น

๗. กรรมพันธุ์





□ คนปรกติ
▧ พาหะ
■ คนที่เป็นโรคเบาหวาน





จากสถิติปรากฏว่า ถ้ามีญาติพี่น้องเป็นโรคเบาหวาน โอกาสที่จะเกิดเป็นโรคนี้มีมากกว่าคนธรรมดาถึง ๕ เท่า

๘. โรคอ้วน

เป็นสาเหตุสำคัญยิ่งของโรคเบาหวาน โดยที่โรคนี้พบ ๔ % ในคนผอม ๑๕% ในคนปรกติ และ ๗๗ % ในคนอ้วน

โรคอ้วนนอกจากเป็นโรคเบาหวานง่ายแล้วยังตายง่ายอีกด้วย โดยที่พบว่าถ้าอ้วน

๕ - ๑๔ %	ตายง่าย	๑.๕ – ๒ เท่า
๑๕ – ๒๔ %	ตายง่าย	๓.๒ – ๔ เท่า
๒๕ % +	ตายง่าย	๘.๓ – ๑๑ เท่า

เพราะฉะนั้นอย่าปล่อยตัวให้อ้วน โดยอย่าเป็นคนตะกละกิน โดยเฉพาะคืออาหารไขมันและน้ำตาล

๙. ลักษณะที่บ่งและอาการสำคัญ ๆ ของโรคเบาหวาน

๑. มดตอมปัสสาวะ

๒. ปัสสาวะบ่อยและมาก

๓. กระหายน้ำและหิวบ่อย

๔. กินจุแต่ผอมลง (เมื่อเริ่มป่วยมักจะอ้วน)

๕. น้ำหนักลดและอ่อนเพลียอย่างมาก

๖. เป็นแผลหรือฝีง่าย และรักษาหายยาก

๗. คันตามผิวหนัง โดยเฉพาะตามบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์

๘. ปวดเจ็บตามกล้ามเนื้อ ชาตามมือและเท้า และหมดความรู้สึกในทางเพศ

๙. ตามัว พร่า และต้องเปลี่ยนแว่นตาบ่อย ๆ

๑๐. บุตรมักน้ำหนักเกิน ๔,๑๐๐ กรัม (๙ ปอนด์)

หมายเหตุ ในรายที่เพิ่งเริ่มเป็นหรือเป็นอย่างอ่อน ๆ อาจยังไม่มีความผิดปรกติเหล่านี้เลยก็ได้

๑๐. ผลของโรคเบาหวานต่อการตั้งครรภ์

โรคเบาหวานเป็นสาเหตุสำคัญของการแท้งได้ถึง ๔๐ – ๕๐ % ในรายที่ไม่ได้รับการรักษาที่ดี แต่แม้จะทราบล่วงหน้าและพยายามรักษาอย่างดีแล้ว อัตราตายของทารกก็ยังสูง ๑๕ – ๒๐ % ดังสถิติ

	คนปรกติ %	คนเป็นโรคเบาหวาน %
โรคพิษแห่งครรภ์	๔.๔	๒๐.๐
แฝดน้ำ	๐ ๓	๒๐.๔
เด็กไม่สมประกอบ	๐.๕	๒.๐

นอกจากนี้ปรากฏว่าถ้าเด็กไม่ตาย เมื่อคลอดน้ำหนักจะมากกว่าเด็กธรรมดามาก จึงมักจะต้องช่วยให้คลอดก่อนกำหนดดังสถิติ

	โรคเบาหวาน %	คนปรกติ %
เมื่อครรภ์ ๓๕ สัปดาห์ น้ำหนักเด็ก ๓,๕๐๐ + ก.	๐	๒๙
,, ๔๐ ,, ,, ๔,๐๐๐ + ก.	๕.๑	๓๗
,, ๔๐ ,, ,, ๕,๐๐๐ + ก.	๐.๗	๒๓

๑๑. ผลของการตั้งครรภ์ต่อโรคเบาหวาน

การตั้งครรภ์เป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดเป็นโรคเบาหวานขึ้นได้ เนื่องจากเมตะบอลิสม์ของร่างกายเพิ่มขึ้นมาก ฉะนั้นจึงพบได้บ่อย ๆ (๑ : ๓๐๐) และ

ในผู้ที่เป็นโรคเบาหวานอยู่ก่อนแล้ว เมื่อตั้งครรภ์ โรคแทรกซ้อนต่าง ๆ มักจะเกิดขึ้นได้โดยง่าย

๑๒. การปฏิบัติตนของผู้ป่วย

มีหลักสำคัญ ๓ ประการที่ต้องระลึกถึงอยู่เสมอ คือ

๑. อาหาร

๒. การออกกำลังกาย

๓. ยา

๑๓. สาเหตุแห่งการตายในโลกเบาหวาน

ในสมัยก่อนการพบอินสุลิน (พ.ศ ๒๔๖๔) ผู้ป่วยจะมีอายุยืนยาวภายหลังที่เริ่มป่วยประมาณ ๑๐ ปี และมักจะตายด้วยภาวะกรดมากจนถึงกับหมดสติ (๖๔ %) และวัณโรค (๕๐ %) แต่ในสมัยปัจจุบันนี้ ถ้าพบผู้ป่วยในระยะแรก ๆ และได้รับการรักษาที่ถูกต้อง จะมีอายุยืนยาวเช่นคนปรกติ และสามารถประกอบกิจการงานได้เช่นคนดี ๆ แต่ถ้าหากพบในระยะหลัง หรือได้รับการรักษาไม่ดี มักจะตายด้วยโรคของหลอดเลือดและหัวใจ (๗๕ %)

๑๔. การป้องกันโรคเบาหวานเป็นเรื่องสำคัญที่สุดโดย

๑. รู้จักการกินอาหาร อย่าปล่อยตัวให้อ้วน เพราะ ๘๐ – ๙๐ % ของผู้ป่วยมักอ้วนก่อนเป็นโรคนี้

๒. ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เมื่อพ่อแม่หรือญาติพี่น้องเป็นโรคเบาหวาน เพราะเป็นกรรมพันธุ์

๓. ต้องระมัดระวังเมื่อย่างสู่วัยรุ่น ในระยะตั้งครรภ์ ระยะหมดประจำเดือน และเมื่อมีโรคติดเชื้อต่าง ๆ

๔. ต้องระมัดระวังเมื่ออายุเกิน ๔๐ ปี และโดยเฉพาะสตรีเพศ

๕. การวิเคราะห์โรคนี้ได้แต่เนิ่น ๆ จะช่วยควบคุมและรักษาให้หายได้ง่าย

๑๕. ปัญหาสำหรับโรคเบาหวาน

หน้าที่ของแพทย์นอกจาก

๑. รักษาและควบคุมมิให้โรคลุกลามในรายที่เป็นแล้ว

๒. ยังมีหน้าที่ต้องสำรวจสุขภาพของประชาชนทั่วไป เพื่อหารายที่เริ่มเป็น หรือที่เป็นแล้วแต่ยังไม่ทราบ และ

๓. ให้ความรู้กับประชาชนในเรื่องนี้ เพื่อจะได้รู้จักป้องกันและคอยหมั่นตรวจตราอยู่เสมอ

โดยที่ยังมีคนเป็นโรคเบาหวานโดยไม่รู้ตัวอีกจำนวนมาก และเริ่มเป็นใหม่ก็มีจำนวนไม่น้อย ทั้งการตรวจก็ง่ายและไม่หมดเปลือง ประโยชน์ของการตรวจเลือดและปัสสาวะทุก ๆ ๑ – ๒ ปี จึงเป็นสิ่งที่พึงปฏิบัติอย่างยิ่ง เพราะเมื่อตรวจพบได้แต่เนิ่น ๆ ก็สามารถควบคุมมิให้โรคดำเนินต่อไปได้ง่าย และท้ายที่สุดสมควรจะได้จัดตั้งสมาคมโรคเบาหวานขึ้นในเมืองไทย เพื่อจะได้มีการสังสรรค์กันบ่อย ๆ ระหว่างแพทย์ ผู้ป่วย และประชาชนทั่วไป รวมทั้งจะได้ช่วยกันณรงค์โรคเบาหวานให้ลดน้อยลงไปด้วย

คู่มือสำหรับผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน

หลักการสำคัญเมื่อทราบว่าเป็นโรคนี้ ให้รีบปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำในการรักษาให้ทันการและถูกวิธี อนึ่ง ในการรักษาที่จะได้ผลดีนี้ มิได้ขึ้นกับแพทย์ฝ่ายเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความร่วมมือของผู้ป่วยด้วย

จุดมุ่งหมายในการรักษา

๑. ให้ผู้ป่วยมีสุขภาพดี, แข็งแรง, และทำการงานได้เช่นคนปรกติ

๒. ป้องกันและหยุดยั้งการดำเนินของโรคที่จะนำไปสู่ความรุนแรง

๓. ป้องกันหรือบรรเทาโรคแทรกซ้อนที่มักเกิดขึ้นในระยะท้ายของโรค

การควบคุมที่ได้ผลดีนั้น สมาคมโรคเบาหวานของอเมริกา สรุปไว้ดังนี้คือ ปราศจากอาการ, อยู่ในสภาพสมบูรณ์, และน้ำหนักตัวปรกติ ไม่มีน้ำตาลหรือสารคีโตนในปัสสาวะ ระดับน้ำตาลในเลือดไม่เกิน ๑๐๐ มก. % ตอนก่อนอาหารเช้า หรือไม่เกิน ๑๕๐ มก. % ภายหลังอาหาร

ความร่วมมือของผู้ป่วย จัดว่าเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง โดยที่โรคนี้เป็นโรคเรื้อรังและสามารถควบคุมมิให้รุนแรงขึ้นได้ ฉะนั้นผู้ป่วยจึงควรจะได้ทราบและปฏิบัติตามดังต่อไปนี้

การตรวจปัสสาวะด้วยตนเอง ปัสสาวะที่จะใช้ตรวจนั้น ในขั้นต้นให้ถ่ายทิ้งเสียก่อน แล้วจึงเก็บใหม่ภายหลัง ๑๐ – ๓๐ นาที ทั้งนี้ เพื่อ จะได้ ทราบ ถึงปริมาณของน้ำตาลในเลือดระยะนั้น ส่วนเวลาที่จะตรวจย่อมแล้วแต่ความประสงค์ คือผู้ป่วยที่ฉีดอินสุลิน ก็ตรวจก่อนอาหารทั้งสามมื้อและก่อนนอนด้วย จดวันที่และเวลาไว้เพื่อประโยชน์ในการที่แพทย์จะได้สั่งให้เพิ่มหรือลดขนาดยา สำหรับผู้ที่ใช้ยารับประทาน ควรตรวจอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง ตอนก่อนอาหารเช้าและก่อนนอน ส่วนในการที่ใคร่จะรู้ว่าการรักษาที่ใช้อยู่นั้นเหมาะสมหรือไม่ ควรใช้ปัสสาวะที่ถ่ายภายหลังรับประทานอาหารแล้ว ๒ ชั่วโมง

ก. การตรวจน้ำตาลโดยใช้น้ำยาเบเนดิคท์ จัดว่าเป็นวิธีที่ประหยัดและเชื่อถือได้มากกว่าวิธีอื่น ๆ กระทำดังนี้คือ

๑. ใส่ปัสสาวะ ๗ หยดในหลอดแก้วทนไฟ และใส่น้ำยาเบเนดิคท์ ๑ ช้อนชา (๕ ล. ซม.)

๒. ต้มน้ำในหม้อให้เดือดก่อน แล้วจึงจุ่มหลอดแก้วลงในน้ำเดือดนาน ๕ นาที หรือจะเผาหลอดแก้วโดยตรงด้วยตะเกียงแอลกอฮอล์ให้เดือดนาน ๒ นาทีก็ได้ แล้วดูสีของน้ำยา ถ้าเป็นสีน้ำเงินแสดงว่าไม่มีน้ำตาล ถ้าเปลี่ยนเป็นสีเขียวแสดงว่ามีน้ำตาล ๑ + สีเหลือง ๒ + สีส้ม ๓ + และสีแสด ๔ +

ข. การตรวจน้ำตาลโดยใช้ยาเม็ดคลินิเทสต์ ใส่ปัสสาวะ ๕ หยดกับน้ำ ๑๐ หยดลงในหลอดแก้ว แล้วใส่ยาเม็ดคลินิเทสต์ ๑ เม็ด คอยจนฟองหมดแล้วดูสี ถ้าได้สีน้ำเงินแสดงว่าไม่มีน้ำตาล ถ้าเป็นสีเขียว, เหลือง, หรือแสด แสดงว่ามีน้ำตาลจากน้อยถึงมากตามลำดับ

ยาเม็ดที่นำมาใช้นี้ต้องเป็นยาใหม่ ถ้าเก่าจนสีฟ้าด่างบนเม็ดยา แสดงว่าเสื่อมคุณภาพแล้ว การเก็บควรใส่ขวดปิดจุกให้แน่นเพื่อกันความชื้น และควรเก็บไว้ในที่ ๆ เย็น

ผลการตรวจปัสสาวะไม่ว่าด้วยวิธีใด ถ้าปรากฏว่ามีน้ำตาล ๔ + ก็ให้ตรวจหาแอซีโตนในปัสสาวะด้วย

ค การตรวจแอซีโตน แอซีโตนเป็นสารคีโตนซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อโรคเบาหวานเข้าขั้นรุนแรง ฉะนั้น ในรายที่ตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะมากก็ดี ในภาวะที่มีไข้หรือการอักเสบก็ดี หรือเมื่อเปลี่ยนจากยาฉีดมาใช้ยารับประทาน จึงควรตรวจแอซีโตนด้วย โดยหยดปัสสาวะ ๑ หยดลงบนยาเม็ดแอซีเทสต์ ถ้ามีสีม่วงอ่อนค่อยๆ เกิดขึ้นช้า ๆ แสดงว่ามีแอซีโตนแต่เพียงเล็กน้อย ถ้าได้สีม่วงแก่เกิดขึ้นทันที แสดงว่ามีแอซีโตนมาก

การปฏิบัติตนของผู้ป่วย มีหลักสำคัญ ๓ ประการที่ต้องระลึกถึงอยู่เสมอ

๑. อาหาร

๒. การออกกำลังกาย

๓. ยา

การควบคุมเรื่องอาหาร ผู้ที่ควรได้รับการควบคุมในเรื่องอาหารคือ

๑. รายที่อยู่ในระยะแรก ๆ ของโรค หรือรายที่เพิ่งตรวจพบว่าเริ่มเป็นใหม่ ๆ

๒. รายที่โรคเบาหวานควบกับโรคอ้วน

ผู้ป่วยเหล่านี้ถ้าได้ควบคุมเรื่องอาหารให้ดีแล้ว อาจไม่จำเป็นต้องใช้ยา และในผู้ป่วยที่อ้วน เมื่อควบคุมให้น้ำหนักลดน้ำตาลในเลือดก็มักจะลดลงได้เอง ตามสถิติปรากฏว่ากว่าครึ่งของผู้ป่วยจัดอยู่ในสองพวกนี้ ส่วนรายที่จำเป็นต้องใช้ยาก็เพราะมีเหตุอื่นอยู่ด้วย การควบคุมอาหารเพียงอย่างเดียวจึงไม่พอ

ประโยชน์ที่ได้จากการควบคุมอาหาร

๑. ถ้าปฏิบัติได้ ก็ไม่มีความจำเป็นต้องใช้ยา

๒. ช่วยหยุดยั้งการดำเนินของโรคได้ โดยเฉพาะในรายที่อ้วนยิ่งได้ผลดีมาก

๓. สะดวกในการปฏิบัติ เพราะไม่ต้องห่วงเรื่องช็อคหรือพิษจากยา

ในเด็กและผู้ที่อยู่ในวัยรุ่น จำต้องระวังในการจัดอาหารให้เหมาะกับความต้องการของร่างกาย ในการเจริญเติบโตและความสมบูรณ์ ส่วนในผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุก็ให้ลดอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล โดยเพิ่มโปรทีนและผักเพื่อชดเชย

อาหารที่กำหนดให้ ปริมาณอาหารที่ร่างกายควรได้รับในวันหนึ่งๆสำหรับผู้ที่ทำงานเบาคือ ๓๐ แคลอรีต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัว ส่วนผู้ที่ต้องออกแรงมากจำเป็นต้องได้รับเพิ่มขึ้นเป็น ๓๕–๔๐ คาลอรี่ โดยแบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

โปรทีน ๑.๐–๑.๕ ก. ต่อ กก. ของน้ำหนักตัว

ไขมัน ๑ ก. ต่อ กก.

คาร์โบฮัยเดรต (แป้งและน้ำตาล) ให้จนครบแคลอรี่ที่ต้องการ คือในคนที่หนัก ๖๐ กก. ควรได้คาร์โบฮัยเดรต ๒๕๐–๔๐๐ ก. สุดแล้วแต่งานที่ต้องออกแรงน้อยหรือมาก

คาร์โบฮัยเดรตและโปรทีน ๑ ก. ให้พลังงาน ๔ แคลอรี่ ส่วนไขมัน ๑ ก. ให้ ๙ แคลอรี่ การควบคุมอาหารก็คือ พยายามลดคาร์โบฮัยเดรตให้เหลือเพียง ๑๕๐–๒๐๐ ก. ต่อวันเท่านั้น อนึ่ง ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานมักจะมีระดับไขมัน (ในเลือดสูงจึงควรจำกัดไขมันด้วย โดยเฉพาะคือไขมัน) จากสัตว์ (ยกเว้น ปลา, เป็ด, ไก่) โดยที่มีกรดไขมันชนิดอิ่มตัวอยู่มาก แต่แนะให้กินไขมันจากพืช (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว) แทน

อย่างไรก็ดี การที่จะคำนวณหรือชั่งอาหารแต่ละประเภทให้ใกล้เคียงกับความต้องการ เป็นเรื่องที่ปฏิบัติได้ยาก จึงเพียงแต่ให้สังวรและพยายามลดอาหารพวกข้าว ของหวาน และไขมันลง ก็นับว่าเป็นการดีมากแล้ว

ข้าวสุกนึ่งเต็มถ้วยขนาดจุหนึ่งถ้วยตวงที่ใช้ทำขนม จะใช้ข้าวสารประมาณ ๔๘ ก. และเป็นข้าวสุกหนักราว ๑๒๐ ก ซึ่งให้คาร์โบฮัยเดรต ๔๐ ก. ฉะนั้น ถ้ารับประทานข้าววันละ ๕ ถ้วยดังกล่าว จะได้คาร์โบฮัยเดรต ๒๐๐ ก. ซึ่งรู้สึกว่ากำลังพอเหมาะกับผู้ป่วย

การออกกำลังกาย การออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายใช้น้ำตาลมากขึ้น ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ฉะนั้น ผู้ป่วยอาจไม่จำเป็นต้องใช้ยา หรือที่เคยใช้อยู่ก็อาจลดขนาดของยาลงได้มากยิ่งในรายที่ผู้ป่วยเป็นโรคอ้วน การออกกำลังกายจะช่วยลดน้ำหนักลงได้มาก และช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้นด้วย

การออกกำลังกายนี้ผู้ป่วยอาจเลือกได้ตามถนัดทุกอย่าง เช่น บุคคลธรรมดา แต่อย่าให้ถึงกับเหน็ดเหนื่อยจนเกินไปเท่านั้น มีหลักอยู่ว่า ควรกระทำให้สม่ำเสมอ



เท่า ๆ กันทุกวัน และในเวลาเดียวกันด้วย เนื่องจากการรับประทานอาหารก็ดี, การออกกำลังกายก็ดี จำเป็นต้องได้สมดุลย์กันกับขนาดของยาที่ให้ มิฉะนั้นอาจเกิดภาวะที่น้ำตาลในเลือดลดต่ำเกินไป จนถึงกับเกิดการช็อคขึ้นได้

การรักษาด้วยยารับประทาน ยานี้มีมาประมาณ ๙ ปีแล้วและมีอยู่หลายชนิด การที่จะใช้ยาชนิดใดและขนาดเท่าใด ควรให้อยู่ในดุลยพินิจของแพทย์ เพราะเป็นยาอันตราย คือ ถ้ารับประทานมากเกินไปก็จะเกิดภาวะที่น้ำตาลในเลือดต่ำจนถึงกับช็อคและตายได้ แต่ถ้ารับประทานน้อยเกินไปก็จะไม่ได้ผลดีเต็มที่ และการจะรับประทานยานี้ครั้งเดียวหรือหลายครั้งต่อวันนั้น ย่อมสุดแต่ชนิดของยาที่ใช้มีฤทธิ์อยู่นานเท่าใด

รายที่ควรใช้ยารับประทาน

๑. รายที่ควบคุมเรื่องอาหาร และการออกกำลังแล้วยังไม่ได้ผล

๒. รายที่เริ่มเป็นโรคเมื่ออายุเกิน ๔๐ ปีแล้ว

๓. รายที่เพิ่งเริ่มเป็นใหม่ ๆ และเป็นชนิดที่ไม่รุนแรง

รายที่ไม่ควรใช้ยารับประทานแต่ควรใช้ยาฉีด

๑. เป็นโรคเบาหวานชนิดรุนแรง

๒. รายที่เริ่มเป็นแต่อายุน้อย

๓. เมื่อมีสารคีโตนในปัสสาวะ หรือเมื่อรับประทานยาแล้วเกิดสารคีโตน

๔. เมื่อมีแผลเรื้อรัง, มีการอักเสบ, หรือในรายที่จะต้องทำการผ่าตัด

พิษจากยา อาการพิษที่อาจเกิดขึ้นได้คือ รู้สึกร้อนผ่าวที่หน้าและคอเมื่อดื่มเหล้า ส่วนอันตรายจากการแพ้อย่างอื่นมักจะไม่เกิดขึ้น ถ้าได้อยู่ในความควบคุมดูแลของแพทย์

เหตุที่ใช้ยาไม่ได้ผล

๑. เลือกใช้ในรายที่ไม่เหมาะ

๒. ขนาดของยาที่ให้ไม่พอ

๓. การควบคุมเรื่องอาหารและการออกกำลังไม่สม่ำเสมอ

๔. มีโรคแทรกเกิดขึ้น เช่น มีไข้, การอักเสบ, หรือเมื่อมีความกดดันต่อร่างกายและจิตใจ เช่นการตั้งครรภ์, การผ่าตัด เป็นต้น

ข้อที่พึงระลึกถึงเกี่ยวกับการใช้ยา พึงทราบว่า ยารับประทานนี้แม้จะได้เพิ่มปริมาณขึ้นอีกเท่าตัวของขนาดที่ได้ผลดีอยู่แล้ว ก็หาได้เพิ่มสมรรถภาพของยาให้มากขึ้นไม่ นี้เป็นข้อที่แตกต่างกับอินสุลิน จึงควรสังวรในการเพิ่มปริมาณยาจนเกินขนาดถึงกับเกิดเป็นพิษขึ้นได้ เช่น แรสตินอนหรืออาร์โตซินไม่ควรรับประทานเกินวันละ ๖ เม็ด ไดอาบินิส ไม่ควรเกินวันละ ๒ เม็ด เป็นต้น

การรักษาด้วยยาฉีดอินสุลิน โดยที่อินสุลินใช้รับประทานไม่ได้ผลจึงจำต้องใช้ฉีด และยานี้มีฤทธิ์แรงมากจึงจำต้องระวัง นิยมใช้กันมีอยู่หลายชนิด อาจแบ่งออกได้เป็น ๓ พวก คือ

๑. พวกที่ออกฤทธิ์เร็วและสั้นเรียกอินสุลินธรรมดา เป็นน้ำใส ออกฤทธิ์ในครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง และคงอยู่นาน ๖–๘ ชั่วโมง ฉะนั้น ในวันหนึ่ง ๆ อาจต้องฉีดหลายครั้งก็ได้

๒. พวกที่ออกฤทธิ์ช้าปานกลาง ได้แก่เอ็นพีเอชและเลนเต้ ออกฤทธิ์ใน ๓ ชั่วโมง ฤทธิ์สูงสุด ๘ – ๑๖ ชั่วโมง และคงอยู่นาน ๒๔ ชั่วโมง

๓. พวกที่ออกฤทธิ์ช้ามาก ได้แก่โปรตามีนซิงค์อินสุลิน หรือเรียกย่อ ๆ ว่า พีแซดไอ เริ่มออกฤทธิ์ใน ๕–๖ ชั่วโมง ฤทธิ์สูงสุด ๑๕–๑๘ ชั่วโมง และคงอยู่นานถึง ๓๒ ชั่วโมง

ในรายที่ต้องการฉีดอินสุลิน ๒ ชนิดพร้อมกัน คือทั้งออกฤทธิ์เร็วหรือช้า ต้องดูดชนิดออกฤทธิ์เร็วจากขวดก่อน แล้วจึงดูดชนิดที่ออกฤทธิ์ช้า

ยาฉีดนี้มักทำขาย ๒ ขนาด คือ ๔๐ กับ ๘๐ หน่วยต่อ ล. ซม. ไม่ว่าจะเป็นชนิดออกฤทธิ์เร็วหรือช้า ผู้ที่จะฉีดอินสุลินจึงจำต้องดูให้แน่เสียก่อน และจะต้อง

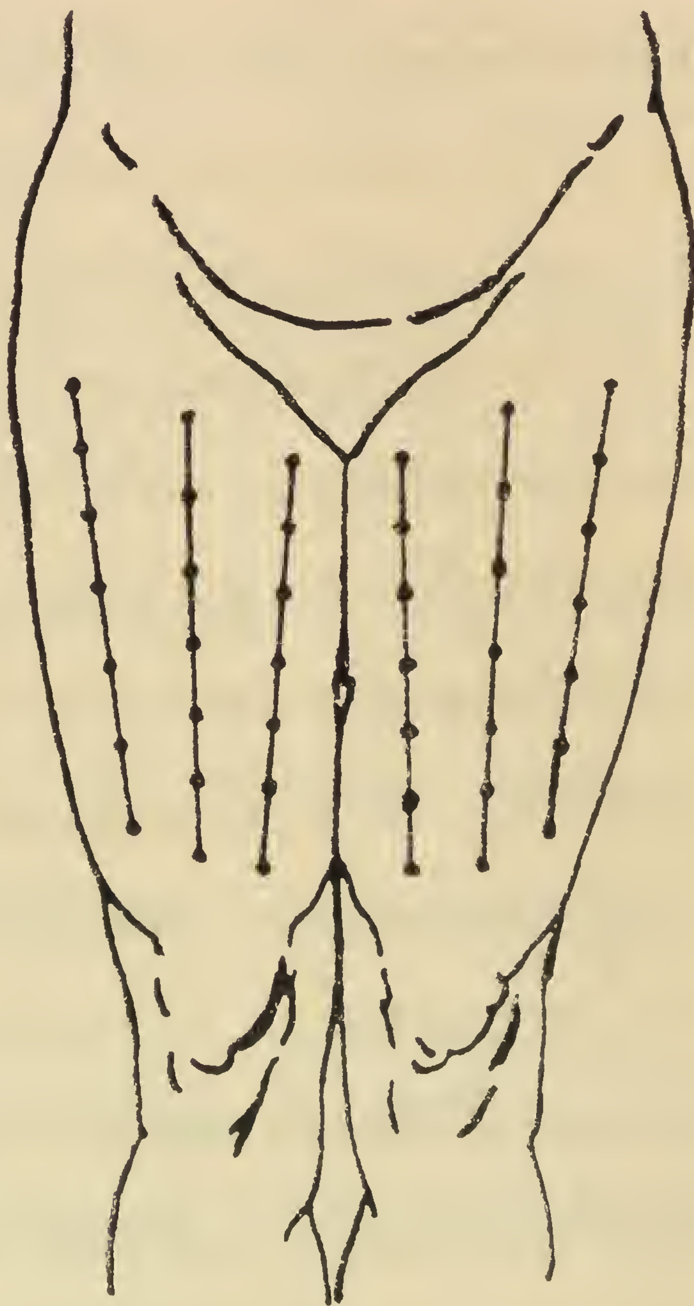
ปฏิบัติตามที่แพทย์สั่งโดยเคร่งครัด ว่าให้ใช้ชนิดใดและฉีดกี่ครั้ง อย่าเปลี่ยนชนิดโดยมิได้ปรึกษาแพทย์ก่อนเป็นอันขาด

การฉีดอินสุลิน ผู้ป่วยจำต้องเรียนรู้วิธีทำความสะอาดเครื่องมือและเท็คนิคในการฉีดเสียก่อน เพื่อสามารถทำการฉีดตนเองได้โดยถูกต้อง การฉีดมักฉีดครั้งเดียวตอนก่อนอาหารเช้า ๑๕--๓๐ นาที ก่อนที่จะดูดยาจากขวดจำต้องอ่านสลากให้แน่ว่าเป็นชนิดไหนและขนาดเท่าใด ถ้าเป็นชนิดออกฤทธิ์ช้าซึ่งเป็นน้ำขุ่น ต้องคลึงขวดในมือเพื่อให้น้ำยาเข้ากันดีเสียก่อน ยาฉีดนี้ต้องเก็บไว้ในตู้เย็นเสมอ

การทำความสะอาดกระบอกและเข็มฉีด ทำโดยการต้มในหม้อน้ำเดือดประมาณ ๑๐ นาที ปล่อยให้น้ำเย็นลงพอควรแล้วใช้ปากคีบจับกระบอกและเข็มฉีดยาขึ้นมา โดยระวังอย่าให้เข็มซึ่งปราศจากเชื้อโรคแล้วนั้นถูกต้องกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นอันขาด เมื่อสวมเข็มต่อกับกระบอกแน่นดีแล้ว ไล่น้ำในกระบอกออกให้หมดโดยดึงหลอดแก้วชั้นใน (ลูกสูบ) เข้าออกหลาย ๆ ครั้งก่อนที่จะดูดยาจากขวด จำต้องให้มีอากาศในกระบอกฉีดเท่าบริมาตรของยาที่จะดูดออกมา และต้องทำความสะอาดจุกยางด้วย ๗๐% เอธิลแอล-กอฮอล์เสียก่อน ฉีดอากาศเข้าไปในขวดแล้วดูดยาออกมาตามปริมาณที่ต้องการ ทาผิวหนังบริเวณที่จะฉีดด้วยแอลกอฮอล์ รอสักครู่พอให้แอลกอฮอล์ระเหยแห้ง แล้วใช้มือซ้ายจับผิวหนังขึ้น ใช้มือขวาจับกระบอกฉีด แทงเข้าไปใต้ผิวหนัง ระวังอย่าปักเข็มลึกจนเข้ากล้ามเนื้อหรือหลอดเลือด ถ้าหากเข้าหลอดเลือดก็จะทราบได้โดยมีเลือดไหลเข้ามาในกระบอก ก็ให้รีบดึงเข็มออกเสีย กับต้องระวังอย่าฉีดตื้นเกินไป เพราะถ้าหากฉีดเข้าไปภายในหนัง ก็จะทำให้หนังมีอาการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ เมื่อฉีดเสร็จแล้ว ควรคลึงบริเวณที่ฉีดด้วยสำลีชุบแอลกอฮอล์สักครู่เพื่อช่วยให้ยากระจายและดูดซึมได้ดี

บริเวณที่ใช้ฉีด ที่ๆควรฉีดมีอยู่ ๓ แห่งด้วยกัน คือบริโคนขา, ต้นแขน, และหน้าท้อง ตำแหน่งฉีดนี้ต้องเปลี่ยนที่ทุกครั้ง เพื่อกันมิให้เนื้อบริเวณนั้นแข็งเป็นไต ที่ๆสะดวกที่สุดในการฉีดยาด้วยตนเองคือที่โคนขา และควรฉีดให้เป็นแนวเรียงกันห่างจากจุดเดิมราว ๑๑/๒ นิ้ว ในแนวหนึ่ง ๆ สามารถฉีดได้ถึง ๗ ครั้ง

มารถฉีดได้ถึง ๗ ครั้ง



ภาพแสดงตำแหน่งฉีดอินสุลินที่โคนขา

การเป็นเบาหวานมากจนเลือดเป็นพิษและเกิดอาการหมดสติ

ถ้าผู้ป่วยมีอาการหรือตรวจปัสสาวะพบเอซีโตนจำนวนมาก แสดงถึงสัญญาณอันตราย อาการที่พบเพียงอย่างหนึ่งอย่างใดถือว่ายังไม่รุนแรง แต่ถ้าพบกลุ่มของอาการเหล่านี้จึงจะถือว่าสำคัญ คือ

๑. อ่อนเพลีย, เบื่ออาหาร

๒. คลื่นไส้, อาเจียน

๓. ปวดท้อง, ปวดสันหลัง หรือปวดตามตัวทั่ว ๆ ไป

๔. ผิวหนัง, ปาก, และลิ้นแห้ง กระหายน้ำมาก

๕. มีอาการหอบ คือหายใจเร็วและลึก

๖. มีอาการกระสับกระส่าย, หรือซึม จนถึงกับหมดสติ

เมื่อผู้ป่วยหรือญาติเห็นอาการผิดปกติดังกล่าว ควรปฏิบัติดังนี้ คือ

๑. รีบรายงานให้แพทย์ทราบ

๒. ให้นอนในที่ ๆ อากาศโปร่ง

๓. ให้ดื่มน้ำอุ่นที่ไม่มีน้ำตาลบ่อย ๆ

๔. ถ้าแพทย์มาช้า ให้ฉีดอินสุลินธรรมดาเข้าใต้ผิวหนัง ๒๐ หน่วยทันที แล้วตรวจปัสสาวะทุก ๒ ชั่วโมง ถ้าหากยังมีน้ำตาลและแอซีโตนมาก ก็ให้ฉีดอินสุลินธรรมดาต่อไปอีกครั้งละ ๑๐–๑๕ หน่วย จนกว่าแอซีโตนกับน้ำตาลจะลดลง จดจำนวนยาและเวลาที่ฉีดไว้ทุกครั้งเพื่อแจ้งให้แพทย์ทราบ

สำหรับผู้ป่วยที่ไม่มีแพทย์ประจำ ให้รีบนำไปโรงพยาบาลโดยด่วน

การเป็นพิษอันเกิดจากกรดคั่ง (แอซิโดสิส) นี้มักมีสาเหตุจาก

๑. ผู้ป่วยลืมฉีดยาตามกำหนด, หรือฉีดขนาดน้อยเกินไป

๒. รับประทานอาหารมากเกินไป, หรือออกกำลังน้อยไป

๓. มีอาการอักเสบเกิดขึ้นหรือมีไข้

๔. มีภาวะตรึงเครียดทางจิตใจ

๕. เกิดการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ หรือทำการผ่าตัด

การวินิจฉัยแยกอาการหมดสติที่เกิดจากการมีน้ำตาลในเลือดมากและน้อย

ผู้ป่วยพึงจำใส่ใจไว้ว่า อาการหมดสตินี้เกิดขึ้นได้ทั้งจากการมีน้ำตาลในเลือดมากเกินไป จนถึงกับมีการคั่งของกรด (พวกสารคีโตน) หรือจากการที่มีน้ำตาลในเลือดน้อยเกินไปอันเป็นผลจากการฉีดหรือรับประทานยามากเกินไป และโดยที่ทั้งสาเหตุก็ดี การรักษาก็ดี เป็นเรื่องที่ตรงกันข้าม ผู้ป่วยจึงควรทราบถึงความแตกต่างระหว่างอาการที่เกิดขึ้นในกรณีทั้งสองนี้ให้ดี

อาการซึ่งเกิดจากการมีน้ำตาลในเลือดน้อยกว่าปรกติเรียก "อินสุลินรีแอ็คชั่น" หรือ "ปฏิกิริยาต่ออินสุลิน" โดยที่เป็นผลของการฉีดอินสุลินในกรณีเหล่านี้

๑. ฉีดอินสุลินมากเกินไป

๒. รับประทานอาหารน้อยไป หรือรับประทานอาหารเช้าไปภายหลังฉีดอินสุลินแล้ว

๓. ออกกำลังกายมากเกินไป หรือทำงานหนักกว่าที่เคย

๔. ท้องเสีย

ในรายเช่นนี้ เมื่อตรวจปัสสาวะจะไม่พบน้ำตาลหรือแอซีโตน ส่วนอาการหมดสติอันเกิดจากการที่ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำจะมีอาการคล้ายคนเมาเหล้า คือ

๑. หิวและใจสั่น

๒. เพลีย, มึนงง, วิงเวียน, ปวดศีรษะ

๓. เหงื่อออกมาก

๔. มือสั่น, ตามัว, ปากชายิบ ๆ และในที่สุดจะชักโดยไม่รู้สึกตัว

ข้อพึงสังวรคือ อาการเหล่านี้มักจะเกิดขึ้นในระยะที่อินสุลินออกฤทธิ์สูงสุดเต็มที่ คือ ถ้าอินสุลินธรรมดาก็จะเกิดอาการภายหลังฉีด ๓-๔ ชั่วโมง หรือก่อน

อาหารมื้อต่อไป ถ้าฉีดพีเอ็นเอชจะเกิดตอนเย็นหรือค่ำ และถ้าฉีดพีแซ็ดไอก็มักเกิดตอนเช้ามืด

การแก้ไขคือให้รีบรับประทานของหวาน เช่น ท็อฟฟี่, น้ำตาล, หรือน้ำหวานโดยทันทีทันใดเมื่อเริ่มมีอาการ แล้วรีบตรวจปัสสาวะดูน้ำตาล ถ้ารับประทานไม่ได้ก็จำต้องได้รับการฉีดกลูโค้สเข้าหลอดเลือดโดยด่วน การรักษาช้าไปเพียงเล็กน้อยก็จะเป็นเหตุให้ถึงกับตายได้โดยง่าย

ฉะนั้น เพื่อความไม่ประมาทของผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน ที่ได้รับการฉีดอินสุลินหรือรับประทานยา จะต้องมีท็อฟฟี่หรือน้ำตาลก้อนกับบัตรประจำตัวติดกระเป๋าไว้เสมอ ซึ่งในบัตรนั้นมีข้อความดังนี้

ด้านหน้า	ด้านหลัง
บัตรประจำตัวผู้ป่วยเบาหวาน	ข้าพเจ้าฉีดอินสุลินชนิด..................
ชื่อ	...................หน่วย ก่อนอาหารเช้า
โทร. .... บ้านเลขที่	ชื่อแพทย์ ผู้รักษา ....
ข้าพเจ้าเป็นเบาหวาน ถ้าท่านพบ ข้าพเจ้า อยู่ในสภาพ คล้ายคนเมาเหล้า กรุณาให้ข้าพเจ้ากินน้ำตาลหรือน้ำหวานทันที และช่วยนำส่งโรงพยาบาล หรือแพทย์ใกล้เคียงโดยด่วน	โทร. .... บ้านเลขที่ ....
ขอบคุณ	โรงพยาบาล หรือคลีนิค ....
	โทร..............................

การระวังรักษาเท้า โรคแทรกที่สำคัญของโรคเบาหวานก็คือ ถ้าเกิดเป็นแผลหรือฝีขึ้นแม้แต่เพียงเล็กน้อย แผลจะหายยากและมักจะลุกลาม เช่น เกิดเป็นฝีฝักบัว เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากการที่หลอดเลือดตีบ เลือดจึงไปหล่อเลี้ยงผิวหนังไม่ดี และเนื่องจากเนื้อหนังของผู้ป่วยมีน้ำตาลอยู่มาก จึงช่วยให้เชื้อโรคเจริญได้ดี อวัยวะที่มักพบว่าเกิดเป็นแผลและลุกลามจนกระทั่งเนื้อตาย (แก็งกรีน) ได้บ่อยที่สุดคือเท้า จึงจำต้องระวังเป็นพิเศษดังนี้

๑. ล้างเท้าให้สะอาดด้วยน้ำกับสบู่ทุกวัน เช็ดเท้าให้แห้งแล้วใช้แป้งโรย

๒. สวมถุงเท้าที่สะอาดและไม่มีรอยตะเข็บกดเนื้อ

๓. ใช้รองเท้าที่พอเหมาะ, นุ่ม และไม่บีบเท้า ถ้าจำเป็นต้องเปลี่ยนรองเท้าใหม่ ควรใส่ไม่เกินวันละ ๑ ชั่วโมงสักหนึ่งสัปดาห์ เพื่อให้ชินเสียก่อน

๔ ถ้าเกิดเป็นตุ่มตาปลาหรือหูดขึ้นที่เท้า อย่าตัดด้วยมีด ควรแช่เท้าด้วยน้ำสบู่แล้วถูด้วยผ้ากอสเบา ๆ ให้เนื้อที่ตายแล้วหลุดออกมาเอง

๕. ระวังเรื่องการตัดเล็บ โดยเฉพาะเมื่อมีเล็บขบ

๖. ไม่ควรเดินด้วยเท้าเปล่า ถ้าจำเป็นก็ต้องระวังสะดุดของแข็ง, ของมีคม, เหยียบหนาม หรือของร้อน ๆ

๗. อย่าใช้ยาแรง ๆ ทาผิวหนัง เช่น ทิงเจอร์ไอโอดีนหรือกรดคาร์โบลิค

๘. ถ้าเป็นแผลที่เท้าให้รีบไปปรึกษาแพทย์

นอกจากนี้ ควรออกกำลังบริหารเท้าเพื่อให้เลือดมาหล่อเลี้ยงดีขึ้น ดังนี้

๑. นอนราบบนเตียง แล้วยกขาสูงตั้งฉากกับลำตัวราว ๑/๔ นาที

๒ ค่อย ๆ เหยียดขาลงมาห้อยที่ขอบเตียง ๑/๔ นาที

๓. วางขาพักบนเตียง ๑/๔ นาที

ทำสลับกันเช่นนี้ ๕–๖ ครั้ง ควรทำตอนเช้าและเย็นเป็นประจำทุกวัน

ผู้ป่วยควรปฏิบัติต่อบุตรหลานอย่างไร ? โดยที่โรคนี้ถ้าพบและรักษาเสียตั้งแต่ระยะแรก ๆ โอกาสที่จะมีชีวิตและความเป็นอยู่เช่นคนปกติยิ่งมีได้มาก การรักษาก็ง่าย โรคนี้เป็นกรรมพันธุ์ ดังสถิติของสหรัฐอเมริกาที่ทำเมื่อปี ๒๕๐๔ พบว่า

๑. โอกาสที่จะเป็นโรคเบาหวานมี ๒๐% ในกรณีข้อใดข้อหนึ่งต่อไปนี้

ก. เมื่อบิดาหรือมารดาคนใดคนหนึ่งเป็นโรค

ข. เมื่อปู่, ย่า, ตา หรือยาย คนใดคนหนึ่งเป็นโรค

ค. เมื่อลุง, ป้า หรืออา คนใดคนหนึ่งเป็นโรค

ง. เมื่อบุตรของลุง, ป้า, น้า หรืออา คนใดคนหนึ่งเป็นโรค

๒. โอกาสที่จะเป็นโรคเบาหวานมีได้ ๓๐–๔๐% ในกรณีข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้

ก. บิดาหรือมารดาเป็นโรค และบุตรของลุง, ป้า, น้า หรืออา คนใดคนหนึ่งเป็นโรคด้วย

ข. ปู่ หรือ ย่า เป็นโรค และ ตา หรือ ยาย คนใดคนหนึ่งก็เป็นด้วย

๓. โอกาสที่จะเป็นโรคเบาหวานมีได้ ๕๐–๘๐% ในกรณีข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้

ก. บิดาหรือมารดาเป็นโรค และพี่หรือน้องคนหนึ่งของบิดาหรือมารดาก็เป็นด้วย

ข. บิดาหรือมารดาเป็นโรค และญาติผู้ใหญ่ทางอีกฝ่ายหนึ่งก็เป็นด้วย เช่น บิดาเป็นโรค แล้วตาหรือยายก็เป็นด้วย หรือมารดาเป็นโรคแล้ว ปู่หรือย่าก็เป็นด้วย

ค. พี่น้องคนใดคนหนึ่งของบิดาเป็นโรค และตาหรือยายก็เป็นด้วย หรือพี่น้องคนใดคนหนึ่งของมารดาเป็นโรค และปู่หรือย่าก็เป็นด้วย

๔. โอกาสที่จะเป็นโรคเบาหวานได้ถึง ๑๐๐% คือ ในกรณีที่บิดาและมารดาเป็นโรคเบาหวานทั้งคู่

จากนี้จะเห็นได้ว่า บุตรหลานของผู้ป่วยควรจะได้รับการตรวจเลือด หรือปัสสาวะอย่างน้อยปีละครั้ง

ข้อที่ควรระลึกไว้

๑. หมั่นไปรับการตรวจจากแพทย์บ่อย ๆ

๒. ให้แพทย์ตรวจนัยน์ตาตามกำหนดเวลา

๓. ออกกำลังพอสมควรและสม่ำเสมอ

๔. ควรนอนและพักผ่อนให้มาก แต่อย่าถึงกับปล่อยตัวให้อ้วน

๕. พยายามหลีกเลี่ยงความกดดันทางจิตใจ

๖. มีบัตรแสดงว่าเป็นโรคเบาหวานติดตัวไว้เสมอ

๗. ปฏิบัติตามคำแนะนำเรื่องอาหาร, การตรวจปัสสาวะและยาที่ใช้

๘. อย่าเปลี่ยนแปลงขนาดอินสุลินหรือยารับประทานเอง ผู้ป่วยแต่ละรายอาจต้องการการรักษาไม่เหมือนกัน อย่าเอาอย่างผู้ป่วยรายอื่นที่ใช้ยาอย่างใดอย่างหนึ่งได้ผล ถ้าแพทย์สั่งการรักษาด้วยยาชนิดใด อย่าได้เปลี่ยนแปลงวิธีการหรือขนาดยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์

๙. ควรเข้าเป็นสมาชิกของสมาคมโรคเบาหวาน หมั่นแสวงหาความรู้ด้วยการอ่านและฟังเกี่ยวกับโรคเบาหวานให้มาก

ในที่สุดโปรดระลึกไว้ว่า **ผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานจะอยู่เป็นสุขสบาย เช่นคนที่ดี ๆ ก็ด้วยการร่วมมือระหว่างตัวเองกับแพทย์ผู้ให้การรักษา**

โรคมะเร็ง

ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน

๑. มะเร็งไม่ใช่โรคที่จำเป็นต้องรักษาโดยด่วน จึงนอนใจเสียกว่าจะมาถึงมือแพทย์ก็มักสายไปเสียแล้ว

๒. ความผิดปรกติบางอย่าง เช่น เป็นตุ่มเป็นก้อนที่ผิวหนังหรือนม, เลือดระดูที่ออกกะปริดกะปรอย, เสียงแหบ, หรือแผลเรื้อรัง เหล่านี้ ไม่นึกว่าจะเป็นอาการของมะเร็ง จึงมิได้ไปปรึกษาแพทย์

๓. ไม่เข้าใจว่าโรคมะเร็งมีมากมายหลายชนิด

๔. เชื่อว่า มะเร็งอาจรักษาหายได้ด้วยยาสมุนไพร หรือวิธีทางไสยศาสตร์ เป็นเหตุให้หลงไปรักษาผิด เสียทั้งเงินทั้งเวลา และที่น่าเสียดายที่สุดก็คือต้องเสียชีวิตของตนเอง

๕. เชื่อว่าโรคมะเร็งรักษาไม่หาย ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งจึงมีความรู้สึกเสมือนหนึ่งต้องคำพิพากษาประหารชีวิตทำให้เพิ่มความทุกข์และทรมานจิตใจ

ความเข้าใจที่ถูกต้อง

๑. มะเร็งเป็นโรคที่ต้องการการรักษาอย่างรีบด่วน ถึงแม้จะไม่ด่วนมากอย่างโรคไส้ติ่งอักเสบอย่างเฉียบพลันที่จำเป็นต้องผ่าตัดทันที ก็ไม่ควรปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปเป็นสัปดาห์ เปรียบเหมือนไปที่ไหม้ลามเลียหมายเอาชีวิต ควรจะรีบพิชิตเสียแต่ต้นมือ

๒. ความผิดปรกติบางอย่างที่กล่าวข้างต้น อาจเป็นอาการเตือนของโรคมะเร็งหรือโรคอื่นก็ได้ ซึ่งแพทย์เท่านั้นที่จะวินิจฉัยแยกโรคได้ถูกต้อง จึงควรปรึกษาแพทย์

๓. โรคมะเร็งมีมากกว่าร้อยชนิด มีลักษณะและอาการแตกต่างกันออกไป จึงอาจคล้ายคลึงกับโรคอื่นถึงกับทำให้เกิดการเข้าใจผิดได้ง่าย แม้แต่แพทย์เองก็ต้องอาศัยการตัดชิ้นเนื้อมาตรวจดูด้วยกล้องจุลทัศน์ จึงจะทราบได้ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วควรหรือที่จะด่วนวินิจฉัยโรคด้วยตนเอง หรือเชื่อคำกล่าวอ้างของผู้ที่มิใช่แพทย์

๔. ยาที่ใช้รักษาโรคมะเร็งในปัจจุบันก็มีอยู่มาก ดังจะได้กล่าวถึงในตอนท้ายหนังสือเล่มนี้ แต่ยังไม่ปรากฏว่ามียาขนานใดที่จะรักษาให้หายได้เด็ดขาดสักขนานเดียว ได้มีผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการรักษาด้วยแร่เรเดียมหรือรังสีไปแล้ว แต่ผลและอาการจากรังสียังเหลืออยู่ ซึ่งจะต้องกินเวลาเป็นเดือนกว่าจะหาย จึงปรากฏเป็นข่าวบ่อย ๆ ว่ามียาดีรักษาโรคมะเร็งได้ โดยอ้างชื่อผู้ป่วยว่าได้รับการรักษามะเร็งจากโรงพยาบาลแล้วไม่หาย บัดนี้ได้รับการรักษาหายด้วยยานั้น ๆ ถึงกับญาติของผู้ป่วยมะเร็งหลายรายพยายามติดตามไปขอยาดังกล่าวมารักษาญาติของตนบ้าง ก็ไม่ปรากฏว่าได้ผลสักรายเดียว ทั้งนี้เพราะรายที่หายนั้นเนื่องจากผลของการรักษาด้วยรังสีมาก่อนนั่นเอง

๕. มะเร็งบางตำแหน่งถ้าได้รับการรักษาเสียแต่ในระยะต้นอาจรักษาให้หายเด็ดขาดได้ตั้ง ๘๐–๙๐% เช่น มะเร็งของปากมดลูก, ของผิวหนัง, เต้านม, กล่องเสียง, ริมฝีปาก, และกระพุ้งแก้ม เป็นต้น

มะเร็งคืออะไร

มะเร็งเป็นเนื้องอกชนิดร้าย เนื้องอกมีสองชนิด คือ

๑. เนื้องอกชนิดไม่ร้าย

๒. เนื้องอกชนิดร้าย

เนื้องอกชนิดไม่ร้าย

เป็นก้อนเนื้องอกที่เติบโตช้า มีขอบเขตหรือเปลือกหุ้มชัดเจน ไม่ลุกลามหรือแพร่กระจายไปที่อื่น ได้แก่ หูด, ถุงน้ำของรังไข่, เนื้องอกของตัวมดลูก, เนื้องอกของไขมัน เป็นต้น

เนื้องอกชนิดร้ายแรงหรือมะเร็ง

เป็นก้อนเนื้องอกที่เติบโตเร็ว เกิดขึ้นโดยการแบ่งตัวของเซลล์ออกไปเรื่อยๆ ไม่หยุดยั้ง ไม่มีขอบเขตชัดเจน แผ่และลุกลามแทรกเข้าไปในเซลล์ดี ๆ ที่อยู่ใกล้เคียงเบียดและแพร่กระจายเข้าไปในหลอดเลือดและหลอดน้ำเหลือง ไปเจริญเติบโตยังอวัยวะอื่น ๆ ได้ เช่น มะเร็งที่นมหรือปากมดลูกกระจายไปที่กระดูก, ปอด, ตับหรือสมอง เป็นต้น ไปเบียดทำลายเซลล์และหน้าที่ของอวัยวะเหล่านั้น ทำให้ผู้ป่วยทรุดโทรมและถึงแก่ความตายไปในที่สุด

มะเร็งติดต่อได้หรือไม่ ?

ในสภาวะปรกติ มะเร็งไม่สามารถจะติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งได้ ไม่ว่าจะโดยทางหายใจ, ทางปาก, หรือทางผิวหนัง ได้มีผู้ทดลองเอาเลือดของ ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งของเม็ดเลือดขาว ฉีดเข้าไปในหลอดเลือดดำของนักโทษที่อาสาสมัครให้ทำการทดลอง ก็ไม่ปรากฏว่านักโทษหมู่นั้นเป็นมะเร็งของเม็ดเลือดขาวเลย หรือถ้าจะตัดเอามะเร็งของผิวหนังจากผู้ป่วย ไปปลูกที่ผิวหนังจากผู้ป่วยไปปลูกที่ผิวหนังคนอื่นก็จะไม่ขึ้น นายแพทย์และพยาบาลที่รักษาผู้ป่วยมาเป็นเวลานานนับเป็นสิบ ๆ ปีก็ไม่เคยปรากฏว่าติดโรคมะเร็งมาจากผู้ป่วย เพราะฉะนั้น ผู้ที่พยาบาลผู้ป่วยมะเร็งหรือที่มีผู้ป่วยมะเร็งในบ้าน จึงไม่ควรวิตกในเรื่องการติดมะเร็ง

สาเหตุของโรคมะเร็ง

ได้มีการค้นคว้ากันมากเพื่อให้ทราบสาเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็ง พอจะสรุปผลได้ดังนี้

๑. มะเร็งมีมากมายหลายชนิด แต่ละชนิดหรือแต่ละกลุ่มอาจจะมีสาเหตุที่ทำให้เกิดขึ้นแตกต่างกันไปได้

๒. กรรมพันธุ์ มะเร็งนั้นเกิดขึ้นจากเซลล์ธรรมดา ซึ่งอาจจะตั้งต้นจากเซลล์เพียงเซลล์เดียว สาเหตุที่ทำให้เซลล์นั้นกลายเป็นมะเร็งขึ้นมา เพราะมีความผิดปรกติเกิดขึ้นที่โครโมโซมส์หรือยีนส์ในนิวเคลียส ซึ่งมีหน้าที่สำคัญในการควบคุมการแบ่งตัวของเซลล์เกิดและถ่ายทอดลักษณะของพ่อและแม่ไปยังลูก โครโมโซมส์หรือยีนส์ที่พิการนี้จะทำให้เซลล์เกิดแบ่งตัวออกไปเรื่อย ๆ ควบคุมไม่ได้ จึงกลายเป็นมะเร็งขึ้น ในหนูจะเห็นว่ามะเร็งบางชนิดถ่ายทอดไปทางกรรมพันธุ์ได้ เช่น หนูตระกูล C3H เป็นมะเร็งของนมสูง ตระกูล A เป็นมะเร็งของปอด และตระกูล C58 เป็นมะเร็งของเม็ดเลือดขาวสูง ในคนที่ปรากฏว่ามะเร็งของประสาทนัยน์ตาที่เรียกเรตติ-โนบล้าสโตม่า สามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ได้ จากสถิติปรากฏ ว่าลูกที่เกิดจากแม่ปรกติจะเป็นมะเร็งของนม ๑–๑.๘% ส่วนลูกที่เกิดจากแม่ที่เป็นมะเร็งที่นมจะเป็นมะเร็งของนมได้ ๑–๑๐%

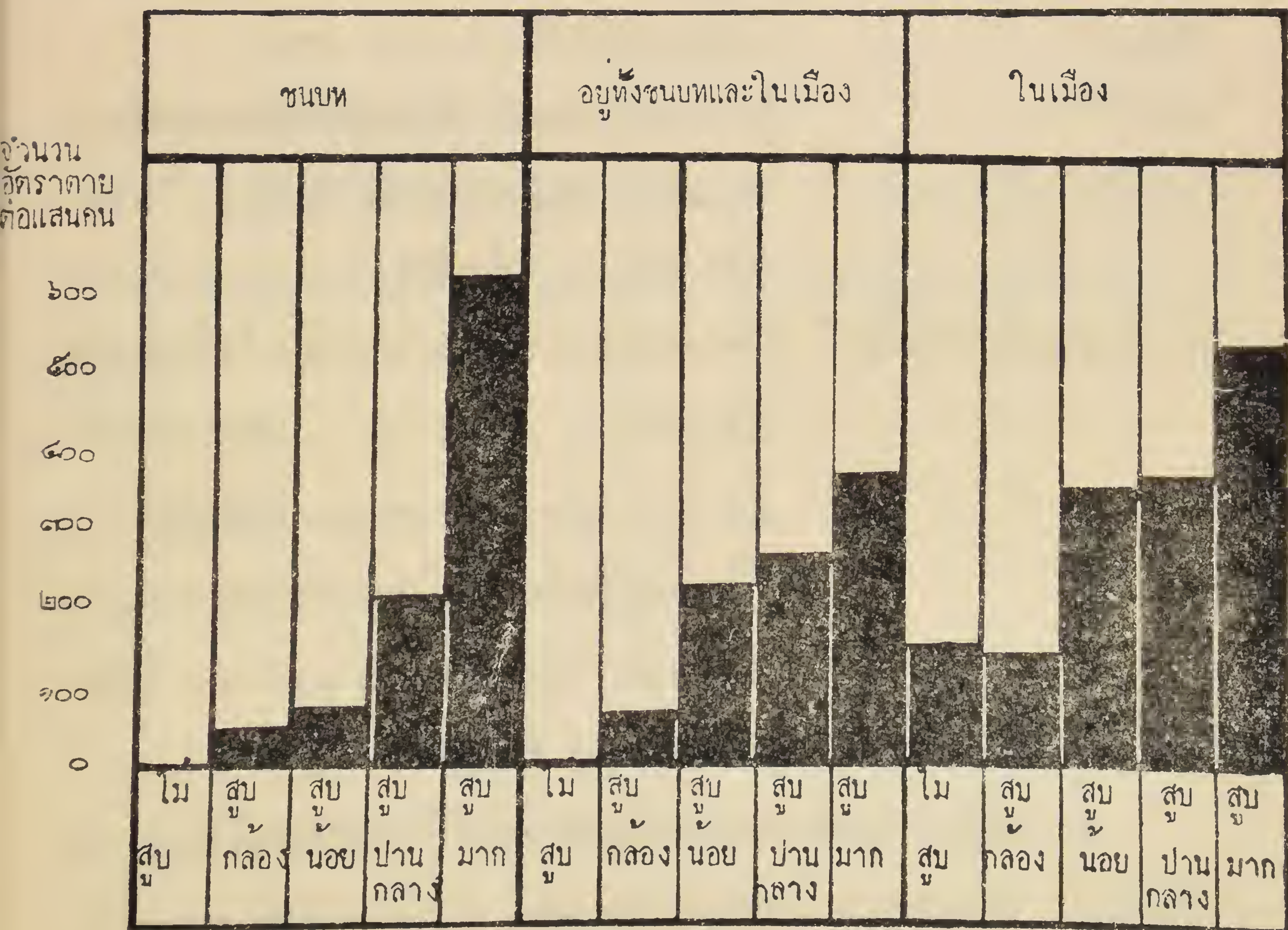
๓. ไวรัส คือเชื้อที่เล็กที่สุดจนไม่สามารถเห็นได้ด้วยกล้องจุลทรรศน์ธรรม-ดาแต่เห็นได้ด้วยกล้องจุลทรรศน์อิเลคตรอน สามารถที่จะผ่านเข้าไปในเซลล์ และเจริญเติบโตภายในเซลล์ได้ เช่นเชื้อของหัด, คางทูม, ฝีดาษ เป็นต้น และได้มีผู้พบว่าไวรัสเป็นสาเหตุของก้อนมะเร็งในไก่, ในกระต่ายป่า, ในหนู, และในลิง โครโมโซมส์ของเซลล์มะเร็งที่เกิดจากไวรัส พวกนี้จะมีรูปร่างพิการและจำนวนมากผิดปรกติ จึงเชื่อกันว่าไวรัสเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้โครโมโซมส์พิการ ซึ่งทำให้ไม่สามารถควบคุมการแบ่งตัวของเซลล์ได้ ทำให้เซลล์กลายเป็นมะเร็งไป

หูดของคนเกิดจากเชื้อไวรัส ส่วนมะเร็งในคนนั้นในขณะนี้ยังไม่สามารถตรวจหาเชื้อไวรัสได้พบ จึงยังไม่ทราบว่าจะมีบทบาทสำคัญในคนอย่างไร

๔ คาร์ซิโนเจ็น เป็นสารสามารถทำให้เกิดมะเร็งขึ้นได้ อาจเป็นสารเคมี เช่น พวกเบนซ์พัยรีน เมธิลโฆแลนธรีน สารหนู น้ำมันดิน น้ำมันพารัฟฟีน สีอะนิลีนที่ใช้ย้อมผ้า หรืออาจเป็นพวกรังสีต่าง ๆ เช่นรังสีอัลตราไวโอเล็ต, รังสีเอ็กซ์ และรังสีจากสารราดิโอไอโซโทปส์ เป็นต้น   เมื่อเซลล์ปรกติถูกสารเคมีหรือรังสีดังกล่าวรบกวนบ่อยๆ อยู่เป็นเวลานาน ก็จะมีโอกาสเปลี่ยนเป็นเซลล์มะเร็งได้ คาร์ซิโนเจ็นที่ควรกล่าวถึงคือ

สารหนูที่เป็นส่วนผสมของยาบางชนิด ถ้าฉีดหรือกินอยู่เป็นเวลานาน ๆ จะทำให้ผิวหนังตกสะเก็ดดำและหนา บางรายกินเวลาถึง ๑๕–๒๐ ปี จึงกลายเป็นมะเร็งของผิวหนัง ฉะนั้นจงพึงระวังในการใช้ยาที่เข้าสารหนู

แสดงอัตราตายของมะเร็งที่ปอด ซึ่งแตกต่างกันตามสถานที่ และตามจำนวนบุหรี่ที่สูบ



บุหรี่และไอเสีย ปรากฏว่าผู้ที่สูบบุหรี่มากกว่า ๒๐ มวนต่อวันอยู่เป็นเวลานานปี มีโอกาสเป็นมะเร็งของปอดได้มากกว่าผู้ที่ไม่สูบถึงแปดเท่า และผู้ที่อยู่ในเมืองที่มีไอเสียจากรถยนต์, เครื่องยนต์ หรือโรงงานมาก จะมีโอกาสเป็นมะเร็งของปอดบ่อยกว่าผู้ที่อยู่ในชนบทเกือบเท่าตัว ดังภาพแสดง (หน้า ๒๗)

"ไม่สูบ"	หมายถึงผู้ที่ไม่เคยสูบบุหรี่ หรือสูบบ้างแต่ไม่เกินอาทิตย์ละ ๑ มวน
"สูบกล้อง"	ผู้ที่สูบกล้องเป็นประจำ
"สูบน้อย"	ผู้ที่สูบบุหรี่ไม่เกิน ๑๔ มวน ต่อวัน
"สูบปานกลาง"	ผู้ที่สูบบุหรี่ระหว่าง ๑๔ – ๓๖ มวน ต่อวัน
"สูบมาก"	ผู้ที่สูบบุหรี่มากกว่า ๓๖ มวน ต่อวัน
"ชนบท"	ผู้ที่อาศัยอยู่ในชนบท ซึ่งมีเขม่าควันในอากาศ ๔.๘ – ๖.๙ มก. และมีเบนซ์พัยรีน ไม่เกิน ๑.๐ ไมโครแกรม ต่อ ๑๐๐ คิวบิคเมตร
"ระหว่างชนบทกับในเมือง"	ผู้ที่อาศัยอยู่ระหว่างชนบทกับในเมือง ซึ่งมีเขม่าควันในอากาศ ๒๑.๐ – ๒๗.๐ มก. และเบนซ์พัยรีน ๑.๙ – ๓.๖ ไมโครแกรม ต่อ ๑๐๐ คิวบิคเมตร
"ในเมือง"	ผู้ที่อาศัยอยู่ในเมือง จึงมีเขม่าควันในอากาศ ๒๙.๖ – ๓๗.๘ มก. และเบนซ์พัยรีน ๔.๙ – ๗.๐ ไมโครแกรม ต่อ ๑๐๐ คิวบิคเมตร

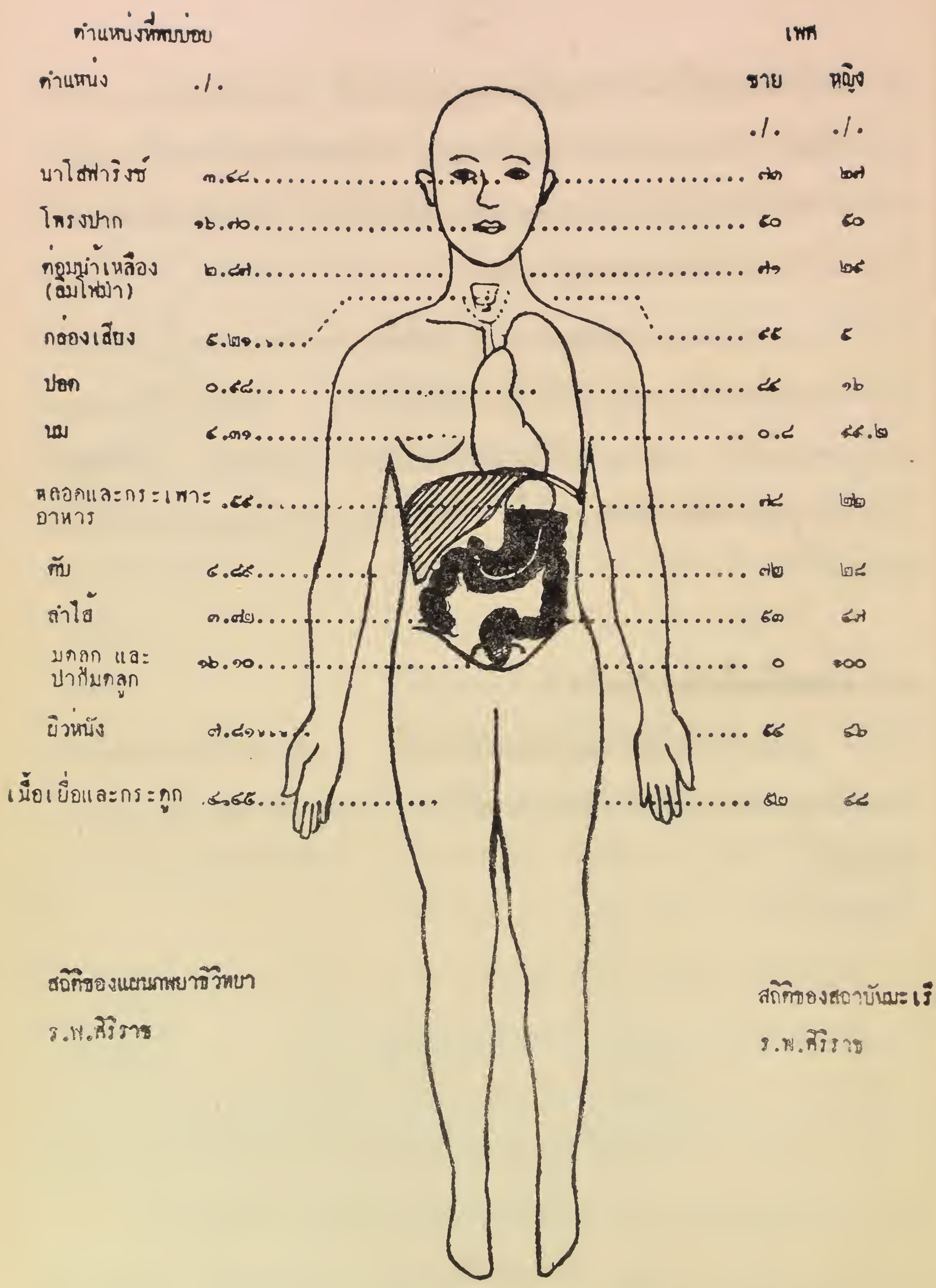
๕. ฮอร์โมน มะเร็งบางชนิดเจริญและเติบโตได้โดยอาศัยฮอร์โมน เช่น มะเร็งของนม, ต่อมลูกหมาก และของต่อมธัยรอยด์ เป็นต้น ถ้าทำให้ขาดฮอร์โมน

เสีย จะทำให้มะเร็งนั้นหยุดเจริญหรืออาจยุบหายไปก็ได้ เช่น มะเร็งของนม ถ้าตัดเอารังไข่ออก หรือฉายรังสีให้รังไข่หยุดทำงาน หรือโดยฉีดฮอร์โมนเพศชายเข้าไปลบล้าง จะทำให้เซลล์มะเร็งของนมหยุดเติบโตหรือเล็กลงได้ มะเร็งของต่อมลูกหมากก็รักษาได้โดยฉีดฮอร์โมนเพศหญิง เป็นต้น

๖. การถูกรบกวนบ่อย ๆ เช่นในรายที่ฟันเกหรือใส่ฟันปลอมที่ไม่เหมาะสมคอยกระทบเหงือกหรือ กระพุ้งแก้มให้ เป็นแผล อยู่เรื่อย ๆ ก็อาจทำ ให้เกิด มะเร็งตรงตำแหน่งนั้นได้ หรือในรายที่เป็นแผลเปื่อยในปาก, กระพุ้งแก้ม, ปากมดลูก, โปลิปส์ในรูจมูก หรือลำไส้ใหญ่เหล่านี้ ก็พบว่ามีหลายรายที่กลายเป็นมะเร็งได้ในภายหลัง

มะเร็งชอบเป็นที่อวัยวะใดบ้าง ?

มะเร็งเป็นได้กับอวัยวะทุกแห่งทั่วร่างกาย แต่อาจพบได้มากน้อยผิดกันตามสถิติของแผนกพยาธิวิทยาโรงพยาบาลศิริราช ปรากฏว่าตำแหน่งที่พบบ่อย ๆ มีดังต่อไปนี้


ตำแหน่งที่พบบ่อย
ตำแหน่ง ./.
เพศ
ชาย หญิง
./. ./.
นาโสฟาริงซ์ ๓.๔๔ ๗๓ ๒๗
โพรงปาก ๑๖.๗๐ ๕๐ ๕๐
ต่อมน้ำเหลือง (ฉมไหม้า) ๒.๘๗ ๗๑ ๒๙
กล่องเสียง ๕.๒๑ ๙๕ ๕
ปอด ๐.๙๘ ๘๔ ๑๖
นม ๔.๓๑ ๐.๘ ๙๙.๒
หลอดและกระเพาะอาหาร .๙๙ ๗๘ ๒๒
ตับ ๔.๘๕ ๗๒ ๒๘
ลำไส้ ๓.๗๒ ๕๓ ๔๗
มดลูก และ ปากมดลูก ๒๖.๑๐ ๐ ๑๐๐
ผิวหนัง ๗.๘๑ ๔๔ ๕๖
เนื้อเยื่อและกระดูก ๕.๖๕ ๕๒ ๔๘
สถิติของแผนกพยาธิวิทยา
ร.พ.ศิริราช
สถิติของสถาบันมะเร็ง
ร.พ.ศิริราช

โรคมะเร็งที่เป็นกันมากในประเทศไทยเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่เป็นมะเร็งที่มีโอกาสรักษาให้หายในระยะแรกเป็นส่วนมาก ทั้งนี้หมายความว่า ถ้าผู้ป่วยสนใจในอาการของมะเร็ง และรีบมาหาแพทย์เสียแต่ในระยะต้นแล้ว ประเทศไทยก็มีโอกาสที่จะลดอัตราตายจากโรงมะเร็งได้ถึง ๕๐ %

มะเร็งมีอาการเตือนในระยะต้นอย่างไร ?

อาการนำของมะเร็งในระยะเริ่มเป็น คือ

๑. เป็นตุ่มหรือก้อนที่ผิวหนัง, นม, หรือที่อื่น ๆ
๒. เลือดระดูที่ออกกะปริดกะปรอย
๓. เป็นแผลเรื้อรังไม่รู้จักหาย
๔. หูดหรือไฝที่โตเร็วผิดปรกติ
๕. ท้องอืด, อาหารไม่ย่อย, กลืนลำบาก
๖. เสียงแหบหรือไอเรื้อรัง
๗ การเปลี่ยนแปลงในการถ่ายอุจจาระที่ผิดปรกตินิสัย

อาการต่าง ๆ เหล่านี้อาจจะใช่หรือไม่ใช่อาการของมะเร็งก็ได้ ขออย่าด่วนวินิจฉัยโรคด้วยตนเอง แต่ควรรีบไปหาแพทย์ให้ตรวจเสียโดยด่วน

ควรปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อมีอาการสงสัยว่าเป็นมะเร็ง ?

เมื่อท่านมีอาการอย่างหนึ่งอย่างใดที่สงสัยว่าอาจจะเป็นมะเร็ง โปรดอย่าได้นิ่งนอนใจหรือเก็บความสงสัยไว้คนเดียว ควรรีบไปหาแพทย์เพื่อให้ได้รับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง จะได้คลี่คลายความสงสัยให้กระจ่างไป และจะได้รับการรักษาที่

เหมาะสมทันที ดีกว่าที่จะปิดบังอาการไว้แล้วหายามารักษาตนเอง เพราะยิ่งทิ้งไว้นาน โอกาสจะรักษาหายก็มีน้อยเข้าทุกที อย่าไปมัวหลงเชื่อคำประกาศโฆษณาของผู้ที่มิใช่แพทย์ หรือผู้ที่แสดงตนว่ามีคุณวุฒิพิเศษ หรือมียารักษามะเร็งได้ เพราะล้วนแล้วแต่ไม่เป็นความจริงทั้งสิ้น แต่ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ผู้ป่วยจึงมัวหลงเชื่อรักษาตัวอยู่เป็นเวลาหลายเดือนจนแน่ใจว่าไม่หายแน่แล้วจึงได้มาโรงพยาบาล อาการของโรคก็กำเริบมากขึ้นเสียแล้ว จึงเป็นเรื่องที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่ต้องเสียชีวิตไปเพราะความเขลาและความไม่รู้

มีวิธีตรวจทางห้องทดลองใหม่ ๆ ที่จะช่วยให้พบมะเร็งในระยะต้นหรือไม่ ?

การตรวจในห้องทดลองที่ให้ผลมากในเวลานี้ คือ

๑. เอ็กซ์เรย์ปอด เพื่อตรวจหามะเร็งของปอด

เอ็กซ์เรย์ระบบทางเดินอาหาร เพื่อตรวจหามะเร็งของหลอดอาหาร, กระเพาะอาหาร และลำไส้

๒. การตรวจโดยใช้กล้องขยายหรือกล้องถ่ายรูป สอดเข้าไปตรวจภายในกล่องเสียง, หลอดลม และกระเพาะอาหาร

๓. การตรวจด้วยกล้องจุลทรรศน์ โดยการตัดเนื้อชิ้นเล็ก ๆ มาตรวจ ถ้าสงสัยว่าเป็นมะเร็งของเม็ดเลือด ก็ต้องเจาะเลือดหรือไขกระดูกมาตรวจ เป็นวิธีที่ให้ผลแน่นอน

๔. การตรวจดูเสมหะ, น้ำย่อยจากกระเพาะอาหาร, น้ำเมือกจากช่องคลอดหรือปากมดลูก โดยวิธีย้อมสีแล้วตรวจดูเซลล์ด้วยกล้องจุลทรรศน์ เป็นวิธีที่ให้ประโยชน์มาก เพราะทำได้สะดวกและสามารถตรวจผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก ๆ ได้

ข้อแนะนำในการป้องกันโรคมะเร็งบางชนิด ?

เนื่องจากสาเหตุที่ช่วยทำให้เกิดมะเร็งมีหลายชนิด และบางชนิดก็สามารถป้องกันได้ ฉะนั้นถ้าปฏิบัติตามก็จะช่วยลดอัตราการเกิดมะเร็งได้แน่นอน มีหลักปฏิบัติสั้น ๆ ดังต่อไปนี้

๑. รักษาอนามัยของฟันและปากให้ถูกต้อง ถ้ามีฟันผุ, ฟันเก หรือแผลในปาก ควรรีบหาแพทย์ให้ทำการรักษาเสีย นายแพทย์อีเบลได้กล่าวว่า เมื่อก่อนนี้มะเร็งในโพรงปากในประเทศอังกฤษมีมาก แต่เดี๋ยวนี้ลดน้อยลงจนหาดูได้ยาก เพราะเหตุว่าวิชาทันตกรรมเจริญขึ้น และประชาชนรู้จักรักษาอนามัยของปากดีขึ้น

๒. ควรรักษาอนามัยอวัยวะเพศให้สะอาด โดยเฉพาะเพศชายที่หนังหุ้มปลายร่นเข้าไม่ได้ ควรให้แพทย์ตัดหนังออกเสีย เพราะปรากฏว่าผู้ป่วยไทยที่เป็นมะเร็งที่องคชาติเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์มีหนังที่หุ้มปลายร่นเข้าไม่ได้ ในพวกชนชาติยิวที่มีธรรมเนียมขลิบหนังที่อวัยวะเพศออกตั้งแต่เด็กอายุได้ ๘ วัน เกือบจะไม่พบมะเร็งขององคชาติเลย มะเร็งที่ปากมดลูกของหญิงยิวก็พบน้อยมาก ส่วนของหญิงไทยเราปรากฏว่า มีมากเป็นอันดับสองรองจากมะเร็งของโพรงปากเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

๓. อย่าซื้อยารักษาโรคผิวหนังกินเองโดยแพทย์ไม่ได้สั่ง เพราะยารักษาโรคผิวหนังบางชนิดมีส่วนผสมของสารหนูอยู่ด้วย

๔. ควรเลิกสูบบุหรี่ หรือสูบให้น้อยลง

๕. ควรรักษาสุขภาพและอนามัยให้สมบูรณ์

๖. ผู้มีอายุตั้งแต่ ๓๕ ปีขึ้นไป ควรให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละครั้ง สำหรับผู้หญิงควรหัดตรวจเต้านมด้วยตนเอง

การรักษาโรคมะเร็งในสมัยปัจจุบัน

ในปัจจุบันนี้มีมะเร็งหลายชนิด ที่แพทย์สามารถรักษาให้หายขาดได้ เช่น มะเร็งของผิวหนัง, ปากมดลูก, นม, ริมฝีปาก, ในโพรงปาก, กล่องเสียง, นาโซ-ฟาริงซ์ และกระเพาะปัสสาวะ เป็นต้น ถ้าผู้ป่วยมาหาแพทย์เสียแต่ในระยะแรก เพราะฉะนั้นหลักของการรักษามะเร็งจึงมีความสำคัญอยู่ที่

๑. การวินิจฉัยโรคที่ถูกต้องในระยะเริ่มเป็น

๒. ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง

วิธีการรักษา

๑. โดยการผ่าตัด

๒. โดยการฉายรังสีเอ็กซ์, โคบอลท์, ราเดียม หรือสารกัมมันตรังสีอย่างอื่น

๓. โดยทางยา

ในการรักษาจริง ๆ แพทย์จะต้องวางแผนการรักษาผู้ป่วยเป็นราย ๆ ไป ว่าจะให้การรักษาโดยวิธีใดจึงจะเหมาะที่สุด ดังนั้นตามโรงพยาบาลใหญ่ ๆ จึงจัดให้มี "คลีนิคโรคมะเร็ง" เพื่อผู้ป่วยจะได้พบผู้ชำนาญซึ่งประกอบด้วยศัลยแพทย์, พยาธิแพทย์, รังสีแพทย์, แพทย์ทางจักษุ, โสตร, ศอ, นาสิก และแพทย์ทางนรีเวชวิทยา ทั้งนี้เพื่อแพทย์จะได้ประชุมปรึกษาหารือกันวางแผนการรักษาแต่ละรายโดยเหมาะสม เพราะบางรายอาจจะต้องรักษาโดยการผ่าตัดก่อนแล้วฉายรังสีตาม หรือควรฉายรังสีก่อนแล้วจึงผ่าตัด บางรายก็ต้องรักษาทางยาร่วมกับการรักษาทางผ่าตัด หรือรังสีด้วยเป็นต้น

ยารักษาโรคมะเร็งบางชนิด

ในปัจจุบันนี้ได้มีการค้นพบยาหลายชนิด ที่ได้ผ่านการทดลองในเซลล์ของมะเร็งที่เลี้ยงในไข่หรือในหลอดแก้ว, การทดลองในสัตว์, การศึกษาทางชีวเคมี และ

พิษของยาโดยละเอียดถี่ถ้วน ตลอดจนได้ผ่านการทดสอบในคนแล้วว่ามีคุณสมบัติที่จะทำลายเซลล์ของมะเร็งได้จริง จึงจะนำมาใช้รักษาผู้ป่วยได้ ยาบางอย่างก็มีอันตรายโดยมีอำนาจทำลายเซลล์ของไขกระดูกด้วย ยาจำพวกนี้มีประโยชน์เฉพาะมะเร็งบางชนิดเท่านั้น เป็นการช่วยให้โรคบรรเทาลง และบางชนิดก็ช่วยสนับสนุนผลของการรักษาทางรังสี หรือผ่าตัดให้ดียิ่งขึ้น ดังนั้นการใช้ยาจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้แพทย์สั่ง และอยู่ในความดูแลของแพทย์โดยใกล้ชิด ขออย่าได้ไปซื้อใช้เองเป็นอันขาด

ทุกอย่างท่านว่าไว้ อย่าประมาท
กันก่อนย่อมฉลาด กว่าแก้
รีบกำจัดมะเร็งอาจ หายด่วน พลันนา
มัวชักช้าแน่แท้ ชีพไร้ ความหมาย.

โรคไข้เลือดออก

ประวัติ

เชื้อไวรัสที่เป็นต้นเหตุของไข้เลือดออกในบ้านเรานั้น ในวงการแพทย์รู้จักกันมานานแล้ว โดยเชื้อนี้ทำให้เกิดไข้เดงกีนั่นเอง ตามประวัติปรากฏว่าได้มีการระบาดขึ้นในประเทศต่าง ๆ อยู่เสมอ แต่ที่ระบาดมากคือในปี ๒๔๗๐ – ๗๑ ชาวเมืองแห่งกรุงเอเธนส์เมืองหลวงของประเทศกรีซได้ล้มป่วยถึงหนึ่งล้านคน แต่ความรุนแรงของโรคไม่มาก มีเพียงอาการไข้และปวดเจ็บตามข้ออยู่ประมาณ ๓ – ๕ วัน แล้วก็หายไป อัตราตายต่ำ ใน พ.ศ. ๒๔๙๗ ได้มีการระบาดที่กรุงมะนิลาเมืองหลวงของประเทศฟิลลิปปินส์ และต่อมาก็ได้มีการระบาดซ้ำอีกครั้งหนึ่งใน พ.ศ ๒๔๙๙ ในคราวนี้ศาสตราจารย์ นายแพทย์แฮมมอนแห่งมหาวิทยาลัยพิตส์เบอร์กสหรัฐอเมริกา ได้ทำการวิจัยพบว่าโรคไข้เลือดออกที่ระบาดนี้เกิดจากเชื้อเดงกีไวรัส โดยมียุงลายเป็นพาหะแพร่เชื้อ จึงได้นำเรื่องรายงานในที่ประชุมวิทยาศาสตร์ภาคพื้นแปซิฟิคซึ่งได้จัดให้มีขึ้นที่กรุงเทพ ฯ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๐ ต่อมาปรากฏว่าโรคนี้ได้ระบาดในประเทศต่าง ๆ แห่งภูมิภาคเอเซียอาคเณย์ คือ ประเทศไทยใน พ.ศ. ๒๕๐๑ มาเลเซียและเวียตนามใน พ ศ. ๒๕๐๒ เขมร พ.ศ. ๒๕๐๔ ลาว พ.ศ. ๒๕๐๕ อินเดีย พ ศ. ๒๕๐๖ และพม่าใน พ ศ. ๒๕๐๗

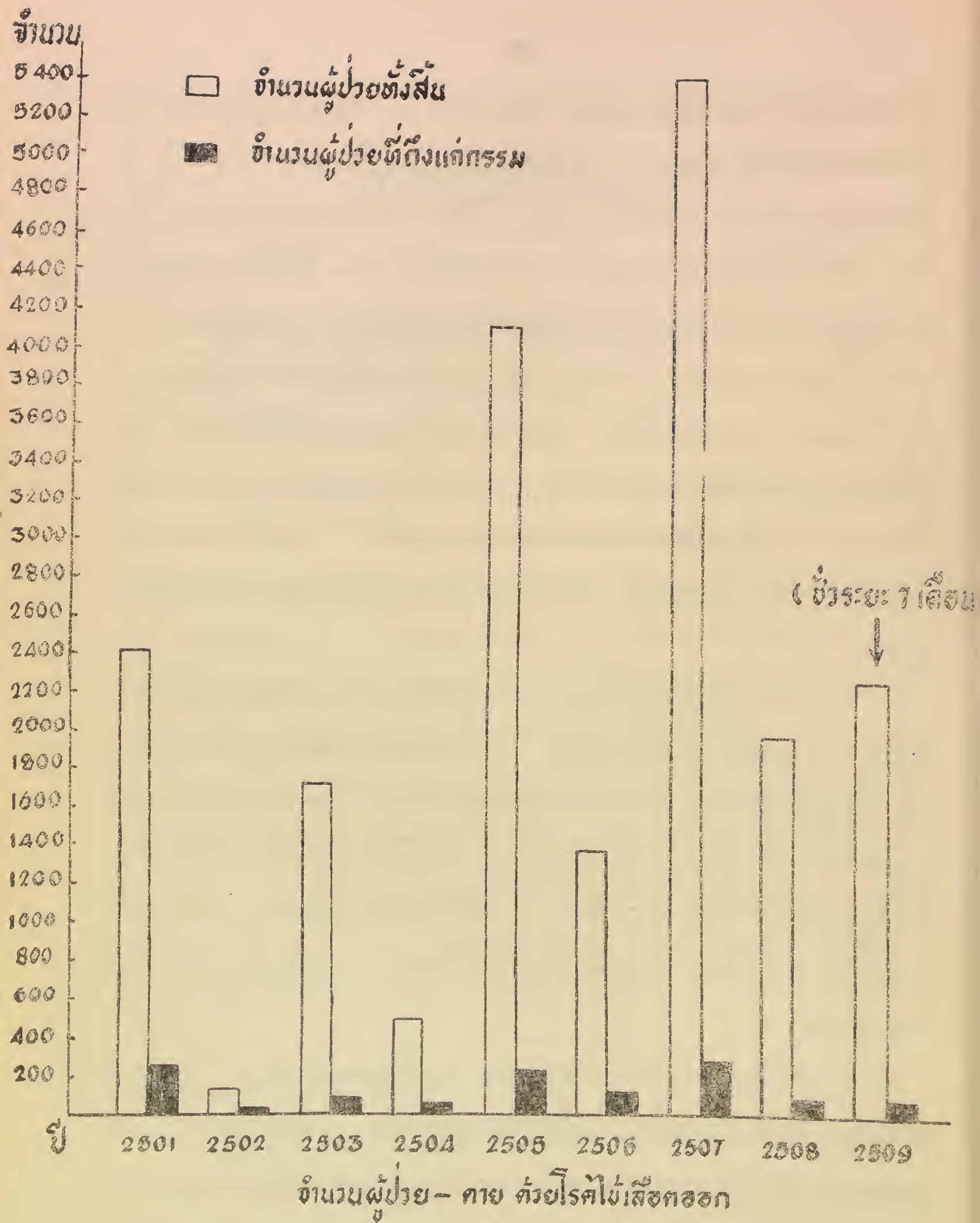
การระบาดในประเทศไทย

โรคไข้เลือดออกได้เป็นที่สนใจของกุมารแพทย์ในประเทศไทย มานานกว่า ๑๕ ปีแล้ว โดยที่โรคนี้มักเป็นกับเด็ก ๆ และมีอัตราตายสูง ถึงแม้ว่าในระยะต้น ๆ จะมีจำนวนผู้ป่วยแต่ละปีไม่มากนักก็ตาม จากสถิติผู้ป่วยที่ได้รับไว้รักษาในแผนก

กุมารเวชศาสตร์ของโรงพยาบาลต่าง ๆ ในพระนคร เข้าใจว่ามีผู้ป่วยด้วยโรคไข้เลือดออกแล้วตั้งแต่ปี ๒๔๙๔ แต่ในระยะแรก ๆ นี้เข้าใจกันเสียว่าเป็นโรคไข้หวัดที่มีอาการแทรกซ้อน จนกระทั่งปี ๒๔๙๗ จึงได้ทราบแน่นอนว่าเป็นอีกโรคหนึ่งต่างหาก โรคนี้ได้มีอยู่ประปรายตลอดปี จนกระทั่งในปี ๒๕๐๑ จึงได้มีการระบาดเป็นครั้งแรกในจังหวัดพระนคร ธนบุรี และตามจังหวัดใกล้เคียง โดยมีผู้ป่วยที่รับไว้รักษาในโรงพยาบาลต่าง ๆ ถึง ๒,๔๑๘ ราย หลังจากนั้นเป็นต้นมาโรคนี้ก็พบทุกปี โดยมีการระบาดใหญ่สลับปีเว้นปี คือตรงกับในปีที่เป็นเลขคี่เช่นปีนี้เป็นต้น และจำนวนผู้ป่วยก็ค่อยเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ กับทั้งได้แพร่ไปยังจังหวัดต่าง ๆ เกือบทั่วประเทศ ดังปรากฏตามรายงานของกรมอนามัยว่า โรคนี้ได้เกิดขึ้นแล้วในจังหวัดต่าง ๆ รวม ๔๗ จังหวัด จึงเป็นโรคที่ประชาชนสนใจกันมากเพราะมีอัตราตายสูง

ผลจากการระบาดในปี ๒๕๐๑ ทำให้ได้มีการศึกษาโรคนี้อย่างละเอียดถึงต้นเหตุ, การติดต่อ และวิธีการรักษา โดยได้รับการสนับสนุนอย่างเต็มที่จากรัฐบาลพร้อมด้วยความร่วมมือของกระทรวงสาธารณสุข, มหาวิทยาลัยแพทย์ศาสตร์ตลอดจนสถาบันการแพทย์ของต่างประเทศ ทำให้ได้ทราบว่าโรคนี้มีเชื้อไวรัสเป็นต้นเหตุยุงลายเป็นพาหะนำเชื้อมาสู่คน และได้ปรับปรุงวิธีการรักษาให้มีประสิทธิภาพดีขึ้น จนทำให้สามารถลดอัตราตายลงจากร้อยละ ๙ ๙ เหลือเพียง ๒.๘ ในปี พ.ศ. ๒๕๐๘

โรคนี้มักจะมีการระบาดในฤดูฝนซึ่งเป็นฤดูที่มียุงลายชุกชุม ในจังหวัดพระนครปรากฏว่าโรคนี้จะมีมากขึ้นตั้งแต่เดือนพฤษภาคม และจะเริ่มลดลงในเดือนตุลาคมทุก ๆ ปี ในการระบาดปีแรก ๆ นั้นปรากฏว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่คือประมาณร้อยละ ๙๘ มีอายุต่ำกว่า ๑๓ ปี แต่ต่อมาในปีหลังๆ ปรากฏว่าพบผู้ป่วยในกลุ่มอายุสูงกว่า



จำนวนผู้ป่วย – ตาย ด้วยโรคไข้เลือดออก

เดิมมากขึ้น สำหรับเรื่องเพศหรือเชื้อชาตินั้นไม่มีความสำคัญ แต่มีข้อน่าสังเกตว่าผู้ป่วยที่เป็นชาวยุโรปหรืออเมริกันมักจะไม่ปรากฏอาการเลือดออก

ต้นเหตุของโรค

การที่จะเกิดเป็นโรคไข้เลือดออกขึ้นได้ จำเป็นจะต้องประกอบด้วยสาเหตุ ๒ ประการคือ เชื้อที่ทำให้เกิดโรคและพาหะของโรค

เชื้อที่ทำให้เกิดไข้เลือดออกได้เป็นเชื้อไวรัส ๒ ชนิดคือ เดงกี่ไวรัสและชิน-กุนกุนย่าไวรัส ส่วนพาหะของโรคนั้นได้แก่ยุงลายซึ่งมีชื่อว่า "เออีดีส อียิปไต" คือเมื่อมันกัดผู้ป่วยก็จะดูดเอาเลือดซึ่งมีเชื้อไวรัสเข้าไป และเมื่อไปกัดผู้อื่นก็จะถ่ายเชื้อให้ทำให้ผู้เคราะห์ร้ายนั้นเกิดเป็นโรคขึ้น ส่วนการติดต่อกันโดยทางอื่นยังไม่ปรากฏ

ยุงชนิดนี้มีแหล่งกำเนิดเดิมในทวีปแอฟริกา ต่อมาจึงได้แพร่กระจายไปยังทวีปต่าง ๆ โดยติดไปกับพาหนะที่ใช้ในการคมนาคม สำหรับประเทศไทยไม่มีหลักฐานแน่นอนว่ามียุงลายตั้งแต่เมื่อใด แต่มีรายงานเกี่ยวกับยุงลายปรากฏเป็นครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๐ แล้ว เข้าใจว่าในระยะแรกยุงลายคงจะมีอยู่ตามเมืองใหญ่ ๆ เท่านั้น แต่ในปัจจุบันนี้ปรากฏว่ามียุงลายอยู่ทั่วไป อาจจะยกเว้นเป็นบางแห่งที่การคมนาคมยังไปไม่ถึงไม่สะดวกหรือตามที่ดอนที่ไม่ใคร่มีน้ำขัง ยุงลายนี้มีขนาดค่อนข้างเล็ก พื้นตัวสีดำ, มีทางขาวที่หลัง, ลำตัว และที่ขา ฉะนั้น เมื่อมองดูจึงเห็นเป็นลายขาวสลับดำ หรืออาจสังเกตได้ง่าย ๆ ก็คือ ถ้าเอายุงชนิดนี้วางบนกระดาษขาวจะเห็นตัวยุงเป็นสีดำ แต่ถ้าวางลงบนกระดาษดำจะเห็นตัวยุงเป็นสีขาว ยุงลายนี้มีขวัญนิสัยชอบวางไข่ในน้ำสะอาดที่ขังอยู่ในภาชนะ เช่น ในโอ่งน้ำกิน, น้ำใช้, แจกัน, น้ำหล่อขาตู้กับข้าว หรือน้ำที่ขังอยู่ตามกะลา, กระป๋อง หรือในรางน้ำฝน เป็นต้น มันชอบหากินในเวลากลางวัน และยุงลายตัวเมียเท่านั้นที่กัดคนหรือสัตว์แล้วดูดเลือดเป็นอาหาร ด้วยเหตุนี้ยุงลายจึงมักหากินอยู่ภายในบ้านชอบเกาะพักอยู่ในที่มืด ๆ และค่อนข้างชื้น

ยุงลายมีวงจรชีวิตแบ่งได้เป็น ๓ ระยะ คือ ไข่, ลูกน้ำ, และยุง ยุงลายตัวเมียเมื่อได้รับการผสมพันธุ์แล้ว มีความจำเป็นต้องหาเลือดคนหรือสัตว์เป็นอาหาร มิฉะนั้นรังไข่ของยุงจะไม่เจริญ เมื่อได้รับเลือดเป็นอาหารแล้วจึงจะสามารถวางไข่ได้ประมาณชุดละ ๑๐๐ ฟอง ต่อจากนี้ก็จำต้องได้รับเลือดเป็นอาหารอีก เพื่อรังไข่จะได้เจริญและสามารถวางไข่ชุดต่อไปได้ ยุงลายแต่ละตัวมีโอกาสวางไข่ได้หลายชุดขึ้นอยู่กับอายุของมัน ความยืนยาวของชีวิตยุงลายนี้แตกต่างกันมาก คือในห้องทดลองอาจอยู่ได้ถึงปี แต่ที่อยู่ตามธรรมชาติย่อมสุดแล้วแต่อุณหภูมิ, อาหาร, ความชื้น และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ จากรายงานปรากฏว่า ยุงลายมีชีวิตตามธรรมชาติอยู่ได้ประมาณ ๑๕ วัน

ไข่ของยุงลายมีขนาดเล็ก แต่ก็พอมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ลอยอยู่บนผิวน้ำหรือติดอยู่ตามข้างภาชนะ ไข่ของยุงลายนี้มีความคงทนต่อความแห้งได้ดีมาก ได้เคยมีผู้ทดลองทิ้งไข่ไว้ในที่แห้งนาน ๑ เดือน พบว่าไข่ยังแตกเป็นลูกน้ำได้ถึง ๕๖.๕ % และถ้าทิ้งไว้นาน ๔ เดือนจะแตกเป็นลูกน้ำได้ ๑.๖ % เรื่องนี้มีความสำคัญในการกำจัดยุงลายมาก เพราะแม้ว่าเราเทน้ำออกจากภาชนะที่มีไข่ของยุงลายจนแห้งแล้วก็ตาม ถ้านำภาชนะนั้นไปใส่น้ำใหม่อีก ไข่ก็จะเจริญและแตกเป็นลูกน้ำได้ โดยปรกติเมื่อไข่ออกจากตัวยุงแล้วประมาณ ๑ – ๓ วันก็จะกลายเป็นลูกน้ำ และเป็นลูกน้ำอยู่ประมาณ ๙ – ๑๐ วันก็จะกลายเป็นตัวยุง โดยจะต้องผ่านการลอกคราบ ๔ ครั้งด้วยกัน

อาการของโรค

ไข้เลือดออกเป็นได้แก่เด็กทุกอายุ ตามสถิติของบ้านเราปรากฏว่าเด็กที่มีอายุต่ำสุดคือ ๒ เดือน ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยด้วยโรคนี้มีอายุระหว่าง ๓ – ๗ ปี อาการของโรคพอแบ่งออกได้เป็น ๓ ระยะ คือ

๑. ระยะไข้

๒. ระยะไข้ลด

๓. ระยะพักฟื้น

ระยะไข้

มักจะเริ่มด้วยไข้สูงประมาณ ๔๐–๔๑°ซ. ทันทีร่วมด้วยอาการหน้าตาแดง, ซึม, อ่อนเพลีย, เบื่ออาหาร และอาเจียน อาจมีเลือดกำเดาไหลหรือมีอาการชักด้วยก็ได้ ไข้มักจะลอยสูงอยู่ตลอดเวลาประมาณ ๓–๗ วัน ภายหลังที่มีไข้อยู่ ๑–๒ วัน อาจจะเห็นผื่นแดง ๆ ขึ้นที่หน้าหรือตามตัวคล้ายผื่นของหัดหรือไข้อีดำอีแดง บางรายจะเห็นเป็นจุดเลือดออกเล็ก ๆ ตามแขนและขาคล้ายจุดยุงกัด แต่ถ้าเอามือกดรัดบริเวณนั้นจุดแดงนี้จะไม่หายไป บางรายอาจเห็นเป็นรอยพรายย้ำคือจ้ำเขียวตามผิวหนัง ต่อมาก็จะเข้าระยะที่สอง

ระยะไข้ลด

เมื่อเข้าระยะนี้ความร้อนของร่างกายจะลดลงสู่ระดับปรกติอย่างรวดเร็ว และผ่านเข้าระยะพักฟื้นโดยปลอดภัย แต่มีผู้ป่วยประมาณ ๒๕–๓๐ % ที่มีอาการรุนแรงโดยมีอาการของช็อค หรืออาการที่แสดงว่าระบบการไหลเวียนล้มเหลวเนื่องจากหัวใจวาย หรือเลือดออกมาก ซึ่งในระยะนี้ผู้ป่วยจะมีอาการทั่วไปรุนแรงขึ้น มีอาการกระสับกระส่าย, อ่อนเพลีย, เหงื่อออก, มือเท้าเย็น, ชีพจรเบาเร็วและในที่สุดถึงกับคลำไม่ได้ แรงดันเลือดลดลงจนวัดไม่ได้ ส่วนใหญ่จะพบในราววันที่ ๕–๖ ของโรค ระยะนี้จะกินเวลาประมาณ ๑–๓ วัน ถ้าให้การรักษาพยาบาลไม่ทันท่วงทีก็จะทำให้เสียชีวิตได้ แต่ถ้าพ้นระยะนี้แล้วก็มักจะปลอดภัย ผู้ป่วยจะอาเจียนออกมาเป็นสีดำคล้ายกาแฟ หรือถ่ายอุจจาระออกมาเป็นสีดำคล้ายกับน้ำมันดิน แสดงว่าเป็นเลือดเก่า

หรือเลือดที่ค่อยๆ ซึมออกมา แต่ก็มีบางรายที่เลือดออกมากจนถ่ายออกมาเป็นลิ่มเลือด หรือเลือดสด ๆ ได้

ระยะพักฟื้น

ผู้ป่วยที่ไม่มีอาการรุนแรง ก็จะกลับคืนสู่สภาพปรกติได้อย่างรวดเร็ว คือจะกลับร่าเริงแจ่มใส รับประทานอาหารได้เป็นปรกติใน ๑–๒ วัน แต่ในรายที่มีอาการรุนแรงก็ย่อมต้องการเวลาพักฟื้นนานกว่านี้

นอกจากในเด็กแล้ว โรคนี้ก็อาจเกิดขึ้นกับผู้ใหญ่ได้แต่เป็นส่วนน้อย อย่างไรก็ดีอาการมักไม่รุนแรงเท่าในเด็ก

ข้อควรรู้

ขณะนี้ยังไม่มียารักษาโรคนี้โดยเฉพาะ การรักษาจึงเป็นไปในลักษณะรักษาตามอาการ เพื่อแก้ความเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและชีวเคมีในร่างกายผู้ป่วยเท่านั้น เนื่องด้วยความรุนแรงของโรคอาจมีได้มากในบางรายดังกล่าวแล้ว ผู้ป่วยจึงควรอยู่ในความดูแลของแพทย์โดยใกล้ชิด เพื่อการสังเกตดูการเปลี่ยนแปลงของโรคและแก้ไขอาการช็อคและการเสียเลือดให้ได้ทันท่วงที

ข้อพึงปฏิบัติ

โดยที่ไข้เลือดออกเป็นโรคที่ร้ายแรง อาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ง่าย และมักเป็นในเด็ก ข้อพึงปฏิบัติแบ่งออกได้เป็น ๒ ระยะคือ

๑. **การป้องกันโรคล่วงหน้า**

ก. ป้องกันตนเองและคนในครอบครัวให้พ้นจากการติดโรค ในปัจจุบันโรคนี้ยังไม่มียาหรือวัคซีนที่จะใช้กินหรือฉีดป้องกัน และเป็นที่ทราบกันดีแล้วว่า โรคนี้จะติดต่อมายังคนได้ก็โดยที่มียุงลายเป็นพาหะนำเชื้อโรคมาเท่านั้น ฉะนั้นการป้องกัน

ที่ได้ผลแน่นอนที่สุดก็คือ ระมัดระวังอย่าให้ยุงลายกัด โดยเฉพาะเด็กที่นอนกลางวันก็จำเป็นต้องให้นอนในมุ้ง เพราะยุงลายชอบออกหากินในเวลากลางวัน

ข. ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง โดยตรวจตราภาชนะที่อาจขังน้ำไว้ได้ภายในบ้านเพื่อกันมิให้ยุงลายไปไข่ เช่นปิดโอ่งและภาชนะที่ใส่น้ำไว้ให้มิดชิด ทำลายกระป๋อง, กะลา, ไหแตก ฯลฯ ที่อาจขังน้ำได้เสียให้หมด ใส่น้ำมัน, ยาฆ่าแมลง หรือเกลือในน้ำหล่อขาตู้อาหาร เป็นต้น

๒. การปฏิบัติเมื่อเด็กเป็นไข้

อาการเริ่มต้นของไข้เลือดออกคือไข้สูงทันทีทันใด คล้ายกับอาการของไข้หวัดหรือโรคติดเชื้ออื่น ๆ จึงเป็นการยากที่จะบอกได้ว่าเป็นโรคนี้ ฉะนั้นเมื่อเด็กมีอาการไข้สูงทันที, ซึม, อ่อนเพลีย, เบื่ออาหาร หรือมีไข้สูงอยู่นานกว่า ๒ วัน ควรจะรีบพาไปหาแพทย์ ถ้าเด็กตัวร้อนจัดควรใช้น้ำลูบตัว โดยเริ่มด้วยน้ำอุ่นก่อนแล้วต่อไปจึงค่อยใช้น้ำเย็นลูบเช็ดให้ทั่วตัว และควรทำในที่ ๆ ไม่มีลมโกรก การปฏิบัติดังนี้จะทำให้ไข้ลดลง และเด็กจะรู้สึกสบายขึ้น

การวินิจฉัยโรค

นอกจากการวินิจฉัยตามอาการดังที่ได้กล่าวถึงแล้ว การช่วยวินิจฉัยโรคนี้ทางห้องทดลองก็คือ

๑. การแยกเชื้อไวรัสจากเลือดผู้ป่วยในระยะแรกเริ่ม แล้วทำการพิสูจน์เชื้อที่แยกได้

๒. การตรวจน้ำเหลืองของผู้ป่วยในระยะแรกเริ่มและระยะฟื้นไข้ เพื่อดูว่ามีแอนติบอดีต่อไวรัสที่เป็นต้นเหตุของไข้เลือดออกเพียงใด จึงจะสามารถให้การวินิจฉัยตัดสินโรคได้โดยถูกต้อง

การดำเนินงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

โดยที่ปีนี้ตรงกับปีที่คาดหมายไว้ว่า จะมีการระบาด ทางการจึงได้พยายามแนะนำและให้การศึกษาแก่ประชาชนเพื่อรู้จักการป้องกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระหว่างฤดูฝนนี้ ซึ่งแพทยสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ก็ได้ช่วยสนับสนุน โดยเชิญชวนให้นักเรียนชั้นประถม และมัธยมตามโรงเรียนต่าง ๆ ในพระนครและธนบุรีเขียนภาพประกวดชิงรางวัลเรื่อง **"การป้องกันโรคไข้เลือดออก"** ในวันมหิดล เพื่อเป็นการเผยแพร่สุขศึกษา ยังผลให้เด็ก ๆ สนใจและส่งภาพเข้าประกวดจำนวนมาก

เมื่อมีโรคนี้เกิดขึ้น แพทย์ผู้ทำการรักษาก็จะแจ้งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบ คือถ้าผู้ป่วยอยู่ในเขตเทศบาลของจังหวัดพระนครธนบุรี ก็เป็นหน้าที่ของเทศบาลนครกรุงเทพ ฯ และถ้าผู้ป่วยอยู่นอกเขตเทศบาล ก็เป็นหน้าที่ของกรมอนามัยดำเนินการควบคุม โดยการกำจัดยุงลายด้วยการพ่นหมอกควันดีดีที ที่บ้านผู้ป่วยและตามบริเวณใกล้เคียงในรัศมี ๓๐–๓๕ เมตร การพ่นแบบนี้ดีดีทีจะเป็นอนุภาคเล็ก ๆ ลอยอยู่ในอากาศได้นาน เพื่อให้มีโอกาสทำลายยุงในถิ่นนั้นให้หมดสิ้น จะได้ไม่ถ่ายเชื้อให้ผู้อื่นต่อไป การพ่นหมอกควันนี้จะไม่ทำให้ฝาและเครื่องประดับบ้านเสียหายแต่อย่างใด นอกจากนี้ได้มีการแนะนำและขอร้องให้ประชาชนร่วมมือกันกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงด้วย ซึ่งไม่เพียงแต่ป้องกันโรคไข้เลือดออกเท่านั้น แต่ยังช่วยป้องกันโรคมาเลเรียและโรคสมองอักเสบ ซึ่งเริ่มจะมีขึ้นประปรายในบ้านเราแล้ว และที่สำคัญเหนือสิ่งอื่นใดก็คือ จะได้พ้นความรำคาญเรื่องถูกยุงกัดเสียที ชาวต่างประเทศที่เข้ามาทัศนาจรในเมืองไทยขณะนี้กล่าวว่าเมืองไทยนี้อะไร ๆ ก็ดีพร้อม เสียแต่ว่ายุงชุมชุมนักเลย

ข้อควรจำ

๑. ช่วยกันทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง

๒. ระวังอย่าให้ยุงกัด

๓. ถ้าเด็กมีไข้สูงหรือลอยอยู่ ๒–๓ วัน อย่ามัวรักษาเอง ควรรีบพาไปหาแพทย์

๔. ควรให้สุขศึกษาแก่เด็กและประชาชนให้ทราบถึงเรื่องโรคไข้เลือดออกนี้ เพื่อจะได้รู้วิธีระมัดระวังตัว และรู้ถึงวิธีที่จะร่วมมือกับทางการ

ถ้าพวกเราทุกคน – ทุกครัวเรือนมีความพร้อมเพรียงช่วยกันกำจัดยุงและลูกน้ำอย่างจริงใจแล้วไซร้ ก็หวังได้ว่าแม้ยุงจะไม่สูญพันธุ์แต่ก็คงจะลดน้อยลงไป และเมืองไทยเราคงจะเป็นสุขกว่าในปัจจุบันนี้เป็นอันมาก.

โรคอ้วน (OBESITY)

สนอง อูนากูล พ.บ. พ.ด. (ศิริราช) M.S. (Minnesota)

แผนกสรีรวิทยา ศิริราช

สวัสดี ท่านผู้เป็นประธาน และบรรดาแพทย์ผู้ทรงเกียรติ ที่เคารพทั้งหลาย

ก่อนที่ข้าพเจ้าจะได้หยิบยกเอาเรื่องโรคอ้วนมาพูดในวันนี้ ข้าพเจ้าใคร่ขอออกตัวเสียก่อนว่า ข้าพเจ้ามิใช่ผู้ชำนาญ เป็นแต่เพียงนักศึกษาผู้สนใจซึ่งได้เล่าเรียนมาเกี่ยวกับเรื่องนี้ กับทั้งได้มีโอกาสเข้าประชุมหารือเกี่ยวกับเรื่องนี้มาแล้วด้วย จึงใคร่จะสรุปเอาแต่สาระสำคัญมาเล่าสู่กันฟัง และการที่เลือกเอาเรื่องนี้ขึ้นมาพูด ก็โดยเห็นว่าเป็นสมัยที่บ้านเมืองเรากำลังตื่นตัว และเอาใจใส่มากในเรื่องโภชนาหาร ฉะนั้นต่อไปภายหน้า บรรดาคนไทยอาจจะเป็นโรคอ้วนกันมากเหมือนฝรั่งก็ได้ สำหรับบ้านเมืองเราขณะนี้ยังไม่มีผู้ที่เป็นโรคนี้มากนัก ผิดกับในอเมริกาซึ่งถ้าเราเดินไปตามถนนจะสังเกตเห็นว่าคนอเมริกันทุก ๆ ๕ คนจะเป็นโรคอ้วนเสีย ๑ คน และส่วนมากมักเป็นผู้หญิง ฉะนั้นผู้หญิงอเมริกันจึงกลัวโรคนี้กันมาก เพราะโดยปรกติผู้หญิงอเมริกันก็มากกว่าผู้ชาย จึงต้องเป็นสาวแก่กว่า ๘ ล้านคน และยิ่งถ้าเป็นโรคนี้ด้วยแล้วก็แน่ละยิ่งหาสามีได้ยากขึ้น ฉะนั้นสาว ๆ อเมริกันสมัยใหม่จึงถึงกับยอมอดอาหารประเภท นม เนย และไข่ เวลาจะดื่มกาแฟก็มักจะดื่มดำร้อนไม่ใส่น้ำตาลทั้ง ๆ ที่เธอรูปร่างก็ค่อนข้างจะผอมสักเล็กน้อยเสียด้วยซ้ำ แต่ผู้หญิงไทยเราขณะนี้ยังไม่รักสวยรักงามถึงกับขนาดยอมอดอาหารหรือผ่าตัดเอาไขมันออกกัน

บรรยายในที่ประชุมแพทย์ภาคเหนือ ครั้งที่ ๕ จ.ว. พิษณุโลก ๓๐ พ.ย. ๙๖

คัดจากหนังสือจดหมายเหตุทางแพทย์ เล่มที่ ๓๗ ตอน ๒ มีนาคม ๒๔๙๗

สำหรับโรคอ้วนนี้เดิมทีไม่เรียกว่าเป็นโรค เป็นแต่เพียงอาการแบบเดียวกับโรคหืด แต่ในอเมริกาตอนหลัง ๆ นี้ตกลงกันให้ถือว่า เป็นโรคในจำพวกที่การครองธาตุผิดปรกติ เพื่อว่าคนจะได้กลัว เพราะเรื่องอ้วนเป็นเรื่องที่ล่อแหลมอันตรายต่อชีวิตมาก ซึ่งสามัญชนมักไม่ทราบความจริงหลงผิดไปว่า **"อ้วนดีกว่าผอม"** จึงมิได้เอาใจใส่ในการระมัดระวังตัวในระยะแรก ๆ ความจริงโรคนี้เป็นโรคติดอาหารที่รักษายากเกือบเท่า ๆ กับโรคติดเหล้า คือในชั้นต้นก่อนจะอ้วนก็มักจะเจริญอาหารก่อนเมื่อกินมากกว่าพลังงานที่ร่างกายใช้ไป ก็เหลือเก็บสะสมไว้ในร่างกายเป็นไขมันตามที่ต่าง ๆ ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่ม ทีนี้เมื่อเกิดอ้วนขึ้นมาแล้วก็ยิ่งอยากกินมากขึ้นอีก การกินจุครั้งหลังนี้ต่างกับครั้งแรก เพราะมิใช่เป็นต้นเหตุ แต่กลับเป็นผลของความอ้วนเพื่อชดเชยกับพลังงานที่ร่างกายต้องการเพิ่มขึ้น ทีนี้ก็เลยกินโน่นกินนี่ กินจุบกินจิบเรื่อยไป เป็นเหตุให้เพิ่มพูนความอ้วนยิ่งขึ้น ๆ ทุกที ด้วยเหตุนี้จึงเป็นการยากที่คนอ้วนจะรักษาตัวเองให้ผอมได้ มักเข้าใจผิด ๆ กันว่า "อ้วนแล้วจะทำให้ผอมเมื่อไรๆ เพียงอดอาหารสักอาทิตย์" แต่นั่นเป็นเพียงทฤษฎี ในทางปฏิบัติทำไม่ได้ง่ายนัก เพราะดังได้กล่าวแล้ว พวกนี้เป็นพวกติดอาหารเหมือนติดเหล้า

การวินิจฉัย

ในขั้นต้นต้องแยกระหว่าง **"บวม"** กับ **"อ้วน"** เสียก่อน ซึ่งกระทำได้ง่าย แต่การที่จะวินิจฉัยว่าผู้ใดอ้วนหรือไม่อ้วนนั้นนับว่าเป็นเรื่องยาก สำหรับรายที่อ้วนน้อย ๆ ซึ่งเรียกว่าน้ำหนักเกินขนาดจะแยกจากโรคอ้วนก็โดยใช้มาตรฐานของบริษัทรับประกันชีวิตแห่งหนึ่งในอเมริกา ซึ่งจากผลของการสำรวจคนเป็นจำนวนมากแล้วมาคิดเทียบน้ำหนักตัวกับส่วนสูงและอายุ หรือจะคิดเทียบอย่างหยาบ ๆ ว่า คนปรกติจะหนักระหว่าง ๔๓๐–๔๗๐ กรัม ต่อ ซม. ของความสูง หรืออาจคำนวณโดยถือว่า คนปรกติสูง ๕ ฟุต ควรจะมีน้ำหนักประมาณ ๑๑๐ ปอนด์ ถ้าสูงเกินกว่านี้ให้เพิ่ม ๕ ๑/๒ ปอนด์ต่อ ๑ นิ้ว รายใดน้ำหนักมากกว่าน้ำหนักที่ควรจะเป็นกว่า ๑๕%

ก็ถือว่าเป็นโรคอ้วนแล้ว ฉะนั้น ถ้าหากผู้ใดปรารถนาจะทราบว่าท่านควรมีน้ำหนักที่เหมาะสมเท่าใด ก็ลองคิดคำนวณดู แต่ข้าพเจ้าเสียใจที่จะต้องพูดว่า มาตรฐานความสูงและน้ำหนักตัวของคนไทยเรายังไม่มีในขณะนี้ คนอ้วนที่มีชื่อในหนังสือหลายเล่มก็คือ เซ็นต์ โธมัส แอควินาส ซึ่งเป็นนักปรัชญาผู้ยิ่งใหญ่คนหนึ่งในอดีต ปรากฏว่าพุงแกใหญ่มากจนกระทั่งไม่สามารถนั่งโต๊ะเหมือนกับคนอื่น ๆ ได้ เว้นเสียแต่โต๊ะนั้นจะต้องคว้านให้พุงเข้าไปได้เป็นพิเศษ

โทษของความอ้วน

ผลร้ายของโรคอ้วนมีอยู่เอนกประการ ที่สำคัญที่สุดก็คือ

๑. เวลาไปประกันชีวิต ต้องจ่ายทรัพย์มากกว่าคนผอมหรือคนปรกติตั้งเท่าตัว ทั้งนี้ก็เนื่องจากปรากฏตามสถิติว่า คนอ้วนอายุสั้น มีโอกาสเป็นโรคต่างๆ และตายง่ายมาก แม้กระทั่งการประสบอุบัติเหตุหรือฆ่าตัวตายก็พบมากกว่า สำหรับอุบัติเหตุที่มักพบกับคนอ้วนบ่อย ๆ นั้นย่อมไม่เป็นปัญหา เพราะเกี่ยวกับเรื่องอุ้ยอ้าย แต่เรื่องฆ่าตัวตายนี้ดูจะแย้งสุภาษิตที่ว่า "**คนอ้วนมักมีนิสัยร่าเริง**" ในคนที่อ้วนจนน้ำหนักเกินกว่าปรกติ ๕๐ ปอนด์ ปรากฏว่าจะตายง่ายเท่า ๆ กับคนที่เป็นโรคลิ้นหัวใจรั่วทีเดียว จึงมีคำพังเพยที่มักกล่าวกันว่า "เข็มขัดยิ่งยาว ชีวิตกลับหดสั้น"

๒. เนื่องจากการที่น้ำหนักตัวเพิ่ม ฉะนั้นจะเดินเหินไปไหนก็เหมือนหนึ่งแบกถุงข้าวสารไปด้วยตลอดเวลา เป็นการเพิ่มงานให้แก่หัวใจและระบบไหลเวียน เป็นเหตุให้หัวใจโตและบาน จนทำงานไม่ไหวในที่สุด เฮิสซ์–นักสรีรวิทยาได้กล่าวไว้ว่า "**ธรรมชาติได้สร้างกล้ามเนื้อหัวใจขึ้นให้เหมาะสำหรับคนปรกติธรรมดา แต่จะเล็กมากเกินไปสำหรับคนอ้วน**" เพราะฉะนั้นด้วยความไม่เหมาะสมกันเช่นนี้จึงเป็นเหตุสำคัญให้คนอ้วนเป็นโรคหัวใจง่ายเหลือเกิน โรคต่าง ๆ ของระบบวงจรโลหิตที่พบบ่อยในคนอ้วน คือ

(๑) แอนไจน่า เป็กตอริส

(๒) ริดสีดวงทวารหนัก

(๓) หลอดเลือดดำขด

(๔) หลอดเลือดแข็ง

(๕) ความดันเลือดสูง

และ (๖) หลอดเลือดแตกในสมอง

โยชิดะ และโรเบอรทส์รายงานว่า โอกาสที่เกิดหลอดเลือดแตกในสมอง จะเพิ่มจาก ๗๐ เป็น ๒๓๕ ％ ในคนอ้วน

๓. ย่อมเป็นที่ทราบกันดีแล้วว่า ร่างกายเราเกิดความร้อนอยู่เสมอ ซึ่งจำจำต้องระบายออกทางผิวหนัง เมื่อร่างกายผิดปรกติโดยการที่มีไขมันขึงเป็นแผ่นใต้หนัง เหมือนกับห่มผ้าขนสัตว์ติดตัวอยู่ตลอดเวลานั้น ฉะนั้นความร้อนย่อมระบายออกจากตัวไม่สะดวก เป็นเหตุให้รู้สึกอึดอัดไม่สบาย และทำให้เหงื่อออกมาก ๆ อยู่เสมอ หาความสุขมิได้ โรคผื่นคันของผิวหนังก็พบได้บ่อย ๆ

๔. คนอ้วนจะมีความต้านทานโรคต่ำกว่าคนปรกติ ฉะนั้นจึงย่อมไม่เป็นที่สงสัยว่า ทำไมคนอ้วนที่เป็นวัณโรคจึงตายก่อนคนผอม หรือถ้าหากมีความจำเป็นต้องทำการผ่าตัด ก็มักเป็นการเสี่ยงภัยมาก หรืออย่างน้อยในการเย็บปิดแผลก็ทำได้ยาก และแผลก็หายช้าด้วย ศัลยแพทย์ย่อมรู้ดีและหนักใจเพียงไรในการที่จะต้องทำการผ่าตัดคนไข้อ้วน

๕. คนอ้วนมักปรากฏว่าเป็นโรคเบาหวาน ไตอักเสบ ตับอักเสบ ถุงน้ำดีอักเสบ นิ่วในถุงน้ำดี หลอดลมอักเสบ เลือดคั่งในปอด ข้อเข่าอักเสบ เนื่องจากรับน้ำหนักตัวมากต่าง ๆ เหล่านี้ จอสลินพบว่า คนอ้วนเป็นโรคเบาหวานมากกว่าคนธรรมดา ๑๐–๒๐ เท่า โยชิดะและโรเบอร์ทรายงานว่า ไตอักเสบพบมากกว่าคนธรรมดา ๔ เท่า เบาแมนรายงานว่า จากสถิติของคนที่เป็นโรคนิ่วในถุงน้ำดีทั้งสิ้น

ปรากฏว่าเป็นคนอ้วนเสีย ๙๘ % และจากรายงานของเพร็บเบิ้ลในการสำรวจคนอ้วน ๒๖๓,๐๐๐ คน ในปี ๑๙๒๓ พบว่ารายที่น้ำหนักเพิ่มเกินกว่าที่ควร ๒๕ % จะตายด้วยโรคเบาหวานมากกว่าคนปรกติ ๘ เท่า และมากกว่าคนผอม ๑๓ เท่า แมทธิวส์และเดอบรีคเค่ทำการสำรวจสตรีที่มีครรภ์น้ำหนักเกิน ๒๐๐ ปอนด์ ๒๐๐ คน จากจำนวนทั้งสิ้น ๖๐๕๒ ราย ปรากฏว่า ทั้งระหว่างตั้งครรภ์ก็ดี ระหว่างคลอดก็ดี หรือหลังคลอดก็ดีกว่า ๗๕% มักมีอาการแซกซ้อนที่อันตรายมากเช่น เป็นครรภ์พิษ ๔๔.๕% บวม ๔๓.๕ % มีไข่ขาวในปัสสาวะ ๓๕ % ความดันเลือดสูง ๓๕ % ตกเลือดหลังคลอด ๗ % ท่าเด็กผิดปรกติ ๒๖ % เด็กตัวโตหนักเกิน ๔๕๐๐ ก. มีถึง ๘ % ซึ่งเมื่อเทียบกับเด็กที่คลอดจากแม่ปรกติมีเพียง ๑ % เท่านั้น อัตราตายของเด็กก็เพิ่มเป็น ๑๒.๓ % ระยะคลอดก็ช้า และจำเป็นต้องทำการผ่าตัด ๒๐ % ซึ่งเมื่อเทียบกับรายธรรมดามีเพียง ๔.๕ % เท่านั้น

ต้นเหตุของโรคอ้วน

โรคอ้วนอาจแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ ๒ ประเภท คือ

๑. สาเหตุจากภายนอก หมายถึงโรคอ้วนที่มีสาเหตุเนื่องมาจากการกินเกินกว่าความต้องการของร่างกาย

๒. สาเหตุจากภายใน หมายถึงโรคอ้วนที่เป็นผลจากการผิดปรกติในการครองธาตุของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับต่อมเอนโดครีน ซึ่งพบว่ามีประมาณ ๑๒ % ของโรคอ้วนทั้งสิ้น ส่วนมากเนื่องจากความผิดปรกติของฮัยโปธาเลมัส, พิจูอิแทรี, ธัยรอยด์, เปลือกต่อมหมวกไต และโกแนดส์ ตามลำดับ พวกนี้มักพบว่าไขมันอาจไม่กระจายไปทั่วตัว เช่นโรคอ้วนเนื่องจากการผิดปรกติของต่อมพิจูอิแทรี, โกแนดส์ และเปลือกต่อมหมวกไต จะมีไขมันอยู่มากบริเวณท้อง โคนแขน และโคนขา แต่ที่บริเวณหน้า แขน ขา มือ และเท้า จะคงรูปเดิม ส่วนในรายของโรคคุชชิงมักมีไขมันมากตามบริเวณหน้าและคอ

สำหรับโรคอ้วนประเภทแรก ซึ่งพบบ่อย ๆ นั้นอาจเป็นด้วย

๑. กินมากเกินไป

๒. ออกกำลังกายน้อยไป

และ ๓. ทั้งกินมากและออกกำลังกายน้อย

ได้มีผู้สนใจว่า การครองธาตุของคนอ้วนอาจผิดกับคนผอม หรือการดูดซึมอาจดีกว่ากันก็ได้ จึงได้ทำการตรวจสอบ บี เอ็มอาร์, ดุลย์ไนโตรเจ็น ค่าความร้อนของสารไนโตรเจ็น และไขมันในอุจจาระ ก็ปรากฏว่าไม่แตกต่างอะไรกับคนปรกติ

ทุกท่านย่อมทราบดีแล้วว่า อาหารที่เรารับประทานกันเป็นประจำทุกวันนี้ ก็เพื่อประโยชน์สำคัญ ๔ ประการ คือ

๑. เพื่อสร้างเซลล์ขึ้นใหม่ เกี่ยวกับการเจริญเติบโต

๒. เพื่อซ่อมแซมสิ่งสึกหรอ

๓. เพื่อสร้างฮอร์โมนและเอ็นซัยม์

และ ๔. เพื่อใช้เป็นพลังงาน

คนเราภายหลังระยะหนุ่มสาวแล้ว ก็ไม่มีความจำเป็นในการใช้อาหารเพื่อการเจริญเติบโต สำหรับการซ่อมแซมสิ่งสึกหรอก็ดี หรือการสร้างฮอร์โมนและเอ็นซัยม์ก็ดี ก็ใช้อาหารในปริมาณเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ฉะนั้นอาหารส่วนใหญ่ที่กินจึงไม่เป็นปัญหาว่า เพื่อนำมาใช้เป็นพลังงานของร่างกายเกือบทั้งสิ้น โรคอ้วนจึงขึ้นอยู่กับการกินมากและการออกกำลังกายน้อยดังกล่าวแล้ว เมื่อไรร่างกายได้รับพลังงานจากอาหารมากกว่าที่ร่างกายใช้ไป ก็จะเหลือเก็บสะสมไว้เป็นไขมัน ซึ่งโดยปรกติเสบียงกรังนี้จะมีน้ำหนักเพียง ๑๕ % ของน้ำหนักตัว แต่ในคนอ้วนสัดส่วนนี้จะเพิ่มขึ้นอย่างมาก

ถ้าเราลองถามคนอ้วนว่ากินจุหรือเปล่า บางคนอาจตอบว่ากินไม่จุ นี่อาจเป็นความจริงก็ได้ หรือไม่จริงก็ได้ ที่จริงคือเขาพูดในแง่ของปริมาณ โดยมิได้ทราบถึงคุณภาพของอาหาร อย่างเช่นกินผัก ๑๐๐ กรัม จะได้คาร์โบไฮเดรตประมาณ ๕ กรัม หรือ ๒๐ แคลอรี่ ส่วน ๑๐๐ กรัมของน้ำมันมะกอกซึ่งถ้าคิดเทียบในแง่ปริมาณแล้วก็น้อยกว่าผักมาก แต่จะให้พลังงานถึง ๙๐๐ แคลอรี่ อย่างนี้เป็นต้น หรือเขาอาจพูดไม่จริงโดยมิได้ตั้งใจจะปดก็ได้ อย่างเช่น สแตรง แมคคลูเกจ และอีแวนส์ ได้ทดสอบคนอ้วน ๘ ราย ซึ่งบอกว่ากินไม่มาก โดยรับเข้าไว้ในโรงพยาบาลแล้วอนุญาตให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารเหมือนอย่างอยู่กับบ้าน ปรากฏว่าพวกนี้กินอาหารเฉลี่ยแล้ววันหนึ่งประมาณ ๒๗๕๐ แคลอรี่ ซึ่งก็นับว่ากินไม่น้อย แต่ที่สำคัญก็คือ พวกนี้น้ำหนักลดลงวันละ ๑ ปอนด์ ฉะนั้นแม้เราหลับตาก็คงจะนึกภาพออกว่า พวกนี้เมื่ออยู่บ้านจะกินมากหรือน้อยกว่านี้ โดยที่น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นทุกวัน ๆ

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคล

สำหรับพลังงานที่ร่างกายต้องการนั้น ย่อมแตกต่างกันได้มาก ๆ ในคนหนึ่งกับอีกคนหนึ่ง อย่างเช่นผู้ชายสูง ๖ ฟุต น้ำหนักตัว ๑๘๐ ปอนด์ ทำงานหนักต้องใช้พลังงานถึงวันละ ๔๐๐๐–๕๐๐๐ แคลอรี่ ฉะนั้นจึงจำต้องกินจุ และยากที่จะอ้วน ตรงข้ามกับหญิงแก่อายุ ๗๒ ปี สูง ๕ ฟุต ทำงานแม่บ้าน แม้กินอาหารได้รับพลังงานเพียงวันละ ๑๒๐๐ แคลอรี่ ก็อาจอ้วนได้ ซึ่งในรายหลังนี้ถ้าจะกล่าวว่าอ้วนเพราะกินจุก็คงไม่ถูกต้องกับความจริงนัก แต่เป็นเพราะการที่มีอายุมาก เป็นผู้หญิงที่ค่อนข้างเตี้ย และทำงานเบา ความต้องการของร่างกายจึงน้อยต่างหาก

มีตัวอย่างลูกฝาแฝด ๒ คน เมื่อมีอายุ ๒๑ ปี สูง ๕ ฟุต หนัก ๑๑๐ ปอนด์เท่ากัน ต่อมาภายหลัง ๕ ปี ปรากฏว่าคนหนึ่งคงหนัก ๑๑๐ ปอนด์ แต่อีกคนหนึ่งหนักถึง ๑๖๐ ปอนด์ และ ๕ ปีต่อมาอีกปรากฏว่าคนแรกคงหนัก ๑๑๐ ปอนด์ ส่วน

คนหลังหนัก ๒๑๐ ปอนด์ ทั้ง ๆ ที่สองคนนี้ต่างก็บอกว่าได้พยายามปฏิบัติตนเหมือนกัน กินอาหารร่วมโต๊ะเดียวกัน และโดยปริมาณก็ไม่เห็นแตกต่างกันเลย แต่ทำไมคนหนึ่งจึงกลายเป็นโรคอ้วนไปได้ อย่างนี้ก็มีข้อเท็จจริงแสดงว่า คนที่อ้วนคงได้รับพลังงานมากกว่าที่ร่างกายใช้ราววันละ ๑๐๐ แคลอรี่ ซึ่งปริมาณนี้ความจริงก็สังเกตได้ยาก เช่นการตักเนยหนาไปหน่อย หรือเวลากินสลัดใส่น้ำมันมากไปนิด หรือกินซุปหมดถ้วยแทนที่จะเหลือติดก้นถ้วยไว้บ้าง หรือว่าเดินขึ้นลงบันไดน้อยไปวันละ ๒–๓ เที่ยว ต่าง ๆ เหล่านี้ ด้วยการปฏิบัติต่างกันดังว่านี้แหละ จึงเป็นเหตุให้คนหลังน้ำหนักเพิ่มปีละ ๑๐ ปอนด์ ผลก็คือกลายเป็นคนอ้วนไปเพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

เหตุนำ

นอกจากเรื่องอาหาร เรื่องการออกกำลังกาย และความผิดปรกติของต่อมเอนโดครีนดังกล่าวแล้ว สาเหตุต่าง ๆ ดังจะกล่าวต่อไปนี้ก็นับว่ามีความสำคัญ ในการนำให้เกิดโรคอ้วนขึ้น คือ

๑. กรรมพันธุ์

๒. เพศ

๓. อายุ

๔. สภาวะการณ์แวดล้อมภายในครอบครัว

๕. อารมณ์และอุปนิสัย

๖. อาชีพและการที่ถูกบังคับให้หยุดงาน

๑. กรรมพันธุ์ จัดว่าเป็นเหตุนำที่สำคัญที่สุดของโรคอ้วนอย่างหนึ่ง ดังที่เรามักจะได้ยินอยู่เสมอ ๆ ว่า “**ลูกไม้ย่อมหล่นไม่ไกลต้น**” นี้เป็นความจริง โดยที่เบาเอ้อร์ได้ทำสถิติพบถึง ๙๘ % ส่วนดันล็อพพบเพียง ๖๙.๒ % เท่านั้น นักมนุษย-

วิทยาก็ลงความเห็นว่า โรคอ้วนมักเป็นแก่ชนชาติบางหมู่ยิ่งกว่าชนชาติอื่น ๆ เช่น ในพวกยิว จีน ดัทช์ เอ็สกิโม เตอรกิช และฮังกาเรียน เป็นต้น ซึ่งตรงข้ามกับชนชาติสก็อทช์ อาฟริกัน นอรวีเยียน และปรัสเซียน ซึ่งมักเป็นโรคผอม อันกรรม-พันธุ์นี้ ตามกฎของแมนเดเลียนปรากฏว่าพบได้บ่อยกว่าโรคผอม ในสัตว์ก็เช่นเดียวกัน สัตวแพทย์ย่อมรู้ดีว่าหมูพันธุ์ไหนควรเลี้ยงเพราะอ้วนง่าย หรือไก่พันธุ์ไหนเป็นพันธุ์เนื้อและพันธุ์ไข่ ดังนี้เป็นต้น แดนฟอธให้ความเห็นว่าพวกสัตว์ดูดนมต่าง ๆ มักจะมีพันธุ์อ้วนอย่างน้อยพันธุ์หนึ่ง เช่นเขาได้ทดลองเอาหนูถีบจักรตัวผู้สีเหลืองซึ่งเป็นหนูพันธุ์อ้วน ไปผสมกับหนูพันธุ์อื่น ๆ ลูกที่ออกมาจึงมีสีต่าง ๆ ปรากฏพวกลูกหลานที่สีเหลืองจะอ้วนกว่าหนูสีอื่น ๆ ทั้งสิ้น บางที่ตั้งเท่าตัวก็มี

อันกรรมพันธุ์นี้ ไม่จำเป็นจะต้องแสดงให้ปรากฏตั้งแต่อายุยังน้อย บางรายอาจอ้วนเมื่ออายุมากแล้วก็ได้ คือมักจะภายหลังที่มีเหตุนำอย่างอื่น ๆ มาผสม

๒. เพศ ดังที่ได้กล่าวในตอนต้นแล้วว่า ตามสถิติคนอเมริกัน ๕ คน จะเป็นโรคอ้วนเสีย ๑ คน และใน ๕ คนนี้จะเป็นผู้หญิงถึง ๔ คน ทั้งนี้อาจเป็นได้ว่าผู้หญิงมีการออกกำลังกายน้อย ชอบกินจุบจิบกว่าผู้ชาย นอกจากนี้ยังพบว่า โรคอ้วนมักมีความสัมพันธ์กับระยะเป็นสาว ระยะหมดประจำเดือน และภายหลังคลอดบุตรซึ่งภาวะเหล่านี้ไม่มีในผู้ชายนั่นเอง

๓. อายุ ถ้าไม่คำนึงถึงโรคอ้วน ซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบเอนโดครีนแล้ว มักพบว่าโรคนี้เป็นแก่คนอายุระหว่าง ๓๐–๕๐ ปี คือในผู้ชายมักจะเริ่มอ้วนภายหลังหยุดเล่นกีฬาต่าง ๆ ส่วนในผู้หญิงโอกาสที่จะเริ่มอ้วนก็เป็นไปดังที่ได้กล่าวถึงในเรื่องเพศแล้ว

เหตุที่ช่วยส่งเสริมให้คนเป็นโรคอ้วนเมื่ออายุมากแล้วที่สำคัญอีกข้อหนึ่งก็คือ ในด้านสรีรวิทยาพบว่า การครองธาตุของร่างกายในคนวัยนี้น้อยกว่าตอนเป็นหนุ่ม

เป็นสาวมาก แต่ท่วานิสัยในการชอบกินหาได้ลดน้อยลงไปด้วยไม่ จึงเป็นเหตุให้กินมากเกินความต้องการ

๔. สภาวะการณ์แวดล้อมภายในครอบครัว เป็นเรื่องซึ่งน่าสนใจ ที่นักโภชนาการหลายคนได้มีความเห็นสอดคล้องต้องกันว่า เรื่องยุ่ง ๆ ภายในครอบครัวก็เป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ดังเช่นบรุ๊คและทูเรนรายงานว่าเมื่อได้สำรวจภาวะครอบครัวแล้ว ปรากฏว่า ๔๐ % ของเด็กที่เป็นโรคอ้วนนั้นมีสาเหตุเนื่องจากเรื่องยุ่ง ๆ ภายในบ้าน เช่น พ่อแม่ไม่ใคร่ลงรอยกัน หรือต่างก็มีความกลัดกลุ้มใจในเรื่องต่าง ๆ จึงหันมารักลูกและบำเรอลูกโดยการเลี้ยงดูเกินขนาดไป เวอร์ซัวได้ศึกษาลูกฝาแฝดซึ่งมีชีวิตและการกินอยู่คล้ายคลึงกัน เปรียบเทียบกับลูกฝาแฝดที่มีความเป็นอยู่แตกต่างกัน พบว่าน้ำหนักจะแตกต่างกันได้ถึง ๒ ๑/๒ เท่า ในรายที่มีสภาวะแวดล้อมต่างกัน

เรื่องยุ่ง ๆ ที่สำคัญอันเป็นต้นเหตุให้เกิดโรคอ้วน คือเรื่องที่เกี่ยวกับเพศ สังคม หรือเศรษฐฐานะ โดยที่พวกนี้จะถือเอาการกินเป็นการระงับอารมณ์ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

หญิงโสดอายุ ๔๑ ปี เมื่อแรกรับสูง ๕ ฟุต ๔ ๑/๒ หนัก ๒๒๕ ปอนด์ ตามประวัติปรากฏว่า เมื่อเธออายุได้ ๒๕ ปี หนักเพียง ๑๑๗ ปอนด์ ได้รักอยู่กับหนุ่มน้อยผู้หนึ่งแต่ถูกบิดาขัดขวางในเรื่องแต่งงาน ระหว่าง ๖ เดือนต่อมา เธอจึงยุ่งยากใจมากในการคิดไม่ตกว่า เธอควรจะเชื่อฟังคำบิดาหรือทำตามใจตัวเอง ในที่สุดเธอก็ตัดสินใจปฏิบัติตามคำบิดา หลังจากนั้นมาเธอก็เริ่มรู้สึกว่าโลกนี้ไม่สดชื่นและไม่น่าอยู่เสียแล้ว จึงไม่อยากพบเห็นหน้าใคร ๆ ได้แต่เก็บตัวอยู่ที่ชั้นบนของบ้านเป็นเวลานานถึง ๔ ปี โดยคนใช้นำอาหารมาส่งเป็นประจำซึ่งเธอก็มิรู้สึกว่ากินมากเกินกว่าปรกติและรู้ตัวว่าชอบกินหวานจัดเหลือเกิน ตอนนี้ความเศร้าโศกเสียใจค่อยคลายไปมากและพบว่าตนอ้วนขึ้น เมื่อชั่งน้ำหนักดูปรากฏว่าหนัก ๑๖๑ ปอนด์ จึงไปหา

หมอเพื่อลดน้ำหนัก หมอได้แนะนำเรื่องอาหารและให้กินยาสกัดธัยรอยด์วันละ ๒ เกรน ปรากฏว่าน้ำหนักลดเหลือ ๑๒๕ ปอนด์ ในเวลาไม่ถึงปี พอดีพ่อตายลงเธอจึงจำเป็นต้องรับงานแม่บ้านและตื่นแต่ตีสี่ทุกวัน ในไม่ช้ารู้สึกตัวว่าเหนื่อยง่าย ด้วยความกลัวว่าจะทำงานไม่ไหวเลยพยายามกินให้มากขึ้น หิวเมื่อไรเป็นกิน โดยไม่คำนึงถึงอาหารเช้า กลางวัน หรือเย็น ภายหลังที่ปฏิบัติตนเช่นนี้ ๑ ปี ปรากฏว่าหนัก ๑๗๗ ปอนด์ และเธอกลับพบว่าการที่กินอาหารมากมิได้ช่วยเธอเลย ตรงกันข้ามเธอกลับรู้สึกเหนื่อยง่ายและอ่อนเพลียยิ่งกว่าเก่า กับทั้งทำให้รูปร่างไม่สวยด้วย เธอจึงพยายามลดน้ำหนักโดยมิได้ปรึกษาหมอ แต่ก็ไม่สำเร็จ การอดอาหารเป็นอยู่ได้ไม่นานก็เริ่มกินมากอีก และภายในไม่ถึงปีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอีก ๕๐ ปอนด์ จึงได้ตัดสินใจมาโรงพยาบาล

อีกรายหนึ่งเป็นตัวอย่างของผู้หญิงที่เป็นโรคอ้วน โดยที่ได้รับความกระทบกระเทือนทั้งทางร่างกายและทางจิตใจจากสามีที่เป็นนักดื่มเหล้า เลยแก้สถานการณ์ด้วยการกินจุ รายนี้เป็นหญิงอายุ ๒๕ ปี เมื่อแรกรับเข้าโรงพยาบาลสูง ๕ ฟุต ๗.๕ นิ้ว หนัก ๒๔๘ ปอนด์ ได้แต่งงานกับเจ้าของภัตตาคารเมื่อ ๓ ปีก่อน ระหว่าง ๓ ปีแรกมีความสุขและความชื่นบานมาก จากนั้นด้วยเหตุใดไม่ปรากฏ สามีเริ่มเป็นนักดื่มขนาดหนัก ไม่ทำงานและหันเข้าเล่นการพนันจนเกิดหนี้สินรุงรัง กลับกลายเป็นคนขรึมและดุร้าย และเพื่อหารายได้ ได้เปลี่ยนภัตตาคารเป็นโรงผู้หญิงคนชั่ว และบังคับให้ภรรยาเป็นโสเภณี เมื่อเธอปฏิเสธก็ถูกเฆี่ยนตีอย่างหนัก จนถึงกับต้องนอนป่วยอยู่ ๑๐ วัน เธอจึงสังเกตว่าเธอเริ่มมีประสาทไม่ดีและตกอกตกใจง่าย รู้สึกเสียดท้อง ซึ่งจะระงับได้ด้วยการกิน เธอจึงกลายเป็นคนกินบ่อยรวมทั้งไวน์และวิสกี้ด้วย เธอเองก็แปลกใจที่สามารถกินสะเต็กจานโต ๆ ได้ถึงวันละ ๓ จาน เมื่อตอนจะเริ่มกินจุนี้เธอหนัก ๑๔๘ ปอนด์ ภายหลัง ๒ ปีครึ่ง ปรากฏว่าน้ำหนักเพิ่มถึง ๑๐๐ ปอนด์ จึงหย่ากับสามี และต่อแต่นั้นมาน้ำหนักก็ไม่เพิ่มอีก

๕. อารมณ์และอุปนิสัย มีภาษิตว่า "**หัวเราะแล้วจะอ้วน**" หมายถึงว่าคนที่มีอารมณ์ดี หรือเกียจคร้านเงื่องหงอย มีชีวิตอยู่อย่างสำรวย และชอบพักผ่อนบ่อย ๆ อย่างเช่นกำลังฟังปาฐกถาอยู่นี้ ก็อาจงีบได้เป็นพัก ๆ แสดงว่าไม่ช้าจะอ้วน ตรงกันข้ามกับผู้ที่อยู่ไม่เป็นสุข ตื่นเต้น ตกอกตกใจง่าย ประสาทอ่อน นอนไม่ใคร่หลับ เหล่านี้ก็มักไม่ใคร่อ้วน ทั้งนี้ก็เนื่องจากการที่จำต้องใช้พลังงานมากนั่นเอง

๖. อาชีพและการที่ถูกบังคับให้ต้องหยุดงาน ปรากฏว่าพวกที่มีอาชีพชนิดนั่งอยู่กับโต๊ะมักจะอ้วน หรือในรายที่จำเป็นต้องหยุดพัก เช่นภายหลังผ่าตัด หรือภายหลังป่วยมักจะเป็นระยะที่เริ่มต้นอ้วน ทั้งนี้ก็เนื่องจากการที่ร่างกายใช้พลังงานน้อย สโต๊คส์พบว่าคนไข้รายหนึ่งของเขาน้ำหนักตัวเพิ่มถึง ๒๘ ปอนด์ ภายหลังที่ป่วยด้วยโรคปอดบวม

การทำนายโรค

ทั้งนี้ก็สุดแล้วแต่ชนิดและความอ้วนมากหรือน้อย กับทั้งโรคแทรกต่าง ๆ ด้วย แต่พอจะสรุปได้ว่า ดีมากในระยะแรก ๆ ก่อนที่มีโรคแทรกเกี่ยวข้องกับระบบวงจรโลหิต ในรายที่เนื่องจากมีความพิการของระบบเอนโดครีน โรคอ้วนซึ่งเนื่องจากมิกซ์เอดีม่านับว่าดีกว่าแบบอื่น ๆ และในรายที่เป็นโรคอ้วนควบกับติดเหล้าด้วยแล้วจัดว่าไม่สู้ดีนัก

การรักษา

ก่อนอื่นจำต้องเน้นให้ทราบทั่วกันว่า การป้องกันเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นที่สุด เพราะกระทำได้ง่ายกว่าการรักษามากนัก อนึ่ง ในรายที่มีเหตุนำ เช่น โดยกรรมพันธุ์ก็ดี เชื้อชาติหรืออาชีพก็ดี จำเป็นต้องระมัดระวังตัวเป็นพิเศษ

ในขั้นต้น จะต้องตรวจให้ทราบแน่เสียก่อนว่า เป็นโรคอ้วนแบบไหน และมีโรคแทรกอะไรบ้าง ส่วนหลักในการรักษาก็คือ การที่ให้ร่างกายใช้ไขมันในตัว

เป็นพลังงาน โดยจำกัดการกินให้น้อยกว่าความต้องการของร่างกาย ซึ่งอาจแยกเป็นหัวข้อใหญ่ ๆ ได้ ๔ ข้อ คือ

๑. เรื่องอาหาร

๒. การออกกำลังกาย

๓. การรักษาตัวด้วยฮอร์โมน

และ ๔. วิธีอื่น ๆ

๑. **อาหาร** จัดว่าเป็นหลักและเป็นการรักษาที่สำคัญที่สุด เพราะถ้าไม่จำกัดหรือแนะนำเรื่องอาหารเสียแล้ว การรักษาด้วยวิธีอื่นๆ จะล้มเหลวหมด และต้องไม่ลืมว่าการที่จะได้สัมฤทธิ์ผลดีที่สุดขึ้นอยู่กับการร่วมมือของผู้ป่วยด้วย หลักในการปฏิบัติก็คือ ค่อย ๆ ลดค่าความร้อนทั้งสิ้นของอาหาร โดยการลดคาร์โบฮัยเดรตและไขมัน ส่วนโปรตีนไม่จำกัดเลย แต่การที่จะลดโดยรวดเร็วนับเป็นวิธีที่โง่ เพราะว่าร่างกายจะเอาไขมันที่สะสมไว้มาใช้มากจนเกินไปจนอาจเกิดคีโตสิสได้ และอีกอย่างหนึ่ง เนื้อหนังที่เคยมีไขมันแทรกซึมอยู่จะไม่ทันปรับปรุงตัวต่อการเปลี่ยนแปลงโดยรวดเร็ว อาจเป็นเหตุให้เกิดอันตรายต่อพวกอวัยวะภายในช่องท้องได้

ในการปฏิบัติ จำเป็นต้องควบคุมน้ำหนักตัวโดยการชั่งทุกอาทิตย์ และเพื่อความปลอดภัย ควรลดน้ำหนัก ๒ ปอนด์ต่ออาทิตย์ เพราะนอกจากจะเกิดประโยชน์ต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว ยังเป็นการค่อย ๆ ฝึกนิสัยคนไข้ให้คุ้น เพื่อจะได้ไม่กินจุอีกต่อไป พึงระลึกไว้ว่า ถ้าน้ำหนักตัวยังไม่ลดใน ๑๐–๑๔ วันแรก ยังไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนอาหารหรือตกใจ ทั้งนี้เนื่องจากการที่น้ำจะเข้าไปอยู่แทนที่ไขมันชั่วคราว หลังจากนั้นน้ำจึงจะถูกขับออกไป และน้ำหนักลดให้เห็นที่ปรากฏ

ปัญหาว่า จะจำกัดปริมาณของแคลอรี่จากอาหารเท่าใด ย่อมขึ้นอยู่กับการอ้วนมากอ้วนน้อย และการรักษาควบโดยการให้ออกกำลังกายด้วยมากหรือน้อย

คนปรกติต้องการปริมาณ๒๕แคลอรีต่อน้ำหนักตัว ๑ กก. คนอ้วนจึงให้เพียง ๒๐แคลอรี่ ต่อ กก. หรือน้อยกว่าคุมบส์แนะให้อาหารเพียง ๑๐๐๐ แคลอรี่ ต่อวัน โดยการทำบัญชีรายชื่ออาหารเอาไว้ให้ผู้ป่วยเลือก อย่างไรก็ตามจะต้องให้โปรตีน ๑ กรัม/๑ กก. ในผู้ใหญ่ และ ๓-๔ กรัม/๑ กก. ในเด็ก แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ ต้องให้อาการหลายอย่างที่มีไวตามินส์และเกลือแร่ให้พอ

อีวานส์และสะแตรง รักษาคนอ้วน ๑๘๗ ราย ให้ปริมาณอาหารเพียง ๔๐๐-๖๐๐ แคลอรี่ โดยให้มีโปรตีน ๑ กรัม และคาร์โบฮัยเดรต ๐.๖ กรัม ต่อน้ำหนัก ๑ กก. ของน้ำหนักที่ควรจะเป็น โดยไม่ให้ไขมันเลย ปรากฏว่าได้ผลดี น้ำหนักลดลง ๓๐ ปอนด์ เฉลี่ยแล้วน้ำหนักลดลงสัปดาห์ละ ๓ – ๕ ปอนด์ ใช้เวลาควบคุมอยู่คิดเฉลี่ยแล้วนานเพียง ๘.๗ สัปดาห์

ฮาร์รอพ แนะให้ผู้ป่วยกินกล้วยสุกผลใหญ่ ๖ ผล กับน้ำนมที่แยกไขมันออกแล้ว ๑ ลิตร ต่อวัน กินอยู่นาน ๑๐ วัน ต่อมาเปลี่ยนอาหารจำกัดอย่างอื่น ๆ พบว่าใน ๑๐ วันนี้ น้ำหนักลดลง ๕-๙ ปอนด์ โดยการตรวจสมดุลย์ไนโตรเจ็นยังคงปรกติ นับว่าเป็นอาหารที่น่าสนใจ กินง่าย, หาง่าย, ราคาถูก, มีทุกฤดูกาล, ให้คุณค่าทางอาหารสูง, มีเกลือน้อย, และมีไวตามินส์ครบถ้วน (ดูตาราง)

คุณค่าของนมที่แยกเอาไขมันออกแล้ว และกล้วย

	คาร์โบฮัยเดรต กรัม	โปรตีน กรัม	ไขมัน กรัม	แคลอรี่
กล้วยขนาด ๖ ผล	๑๓๒	๘	๑	๕๖๙
นมที่แยกเอาไขมันออกแล้ว ๑ ลิตร หรือ ๔ ถ้วยแก้ว	๕๐	๓๖	๓	๓๗๑
	๑๘๒	๔๔	๔	๙๔๐

รายที่อ้วนมากเกิน ๒๕% อาจให้อาหารเพียงครึ่งหนึ่งของพลังงานที่ร่างกายต้องการจนกระทั่งน้ำหนักตัวลดลงมาถึงระดับที่พอใจ ต่อมาจึงเพิ่มอาหารขึ้นอีก รายที่อ้วนมาก ๆ นี้มักลดน้ำหนักได้มาก แต่เมื่อเลิกควบคุมกลับอ้วนได้เร็วขึ้นอีก อาหารที่ควรอดหรือให้แต่น้อยได้แก่ น้ำมัน, ไขมัน, เหล้า, นม, เนย, น้ำตาล, น้ำผึ้ง ลูกกวาด แต่ควรให้พวกผักมาก ๆ จะทำให้อิ่มและป้องกันท้องผูก ผลไม้ให้ได้พอสมควร น้ำเกลือและเกลือบางครั้งอาจต้องควบคุม

ระหว่างควบคุมอาหาร แพทย์ต้องตรวจผู้ป่วยอย่างน้อยทุก ๆ ๒ - ๓ สัปดาห์ต่อครั้ง ต้องชั่งน้ำหนัก, วัดแรงดันเลือด, ตรวจปัสสาวะหาแอซิโตน คนอ้วนที่มีแรงดันเลือดสูง เมื่อน้ำหนักลดแรงดันเลือดมักลดตามด้วย พวกที่มีท้องผูก บุชนัชแนะให้พวกอะกาอะกา, ใบมะขามหรือซารากะ ไว้ด้วย

การจำกัดอาหารแต่อย่างเดียวมักพบว่าผู้ป่วยมีอาการต่าง ๆ เช่น อ่อนเพลีย, หงุดหงิด, เวียนศีรษะ, ปวดศีรษะ, หายใจขัด, ใจสั่น อาการปวดตามข้อ ฯลฯ มักทุเลาหรือหายไป รายที่ระดูไม่ปรกติก็กลับปรกติได้ หญิงที่เป็นหมันก็กลับตั้งครรภ์ได้ นับว่าเป็นเรื่องที่น่าสนใจ

๒. **การออกกำลังกาย** ควรแนะนำให้ออกกำลังกายควบไปกับการจำกัดอาหาร การออกกำลังกายอย่างเดียวเป็นผลร้าย เพราะเท่ากับเพิ่มความหิว การแนะนำให้ปฏิบัติก็คือ ให้เดินขึ้นลงบันไดหลาย ๆ เที่ยว ให้เล่นกอล์ฟ, เทนนิส, ว่ายน้ำ, กรรเชียงเรือ, ขี่ม้า, หรือเล่นยิมนาสติค ต้องคอยตรวจโรคแทรก คือโรคของหัวใจ และระบบเลือดไหลเวียน พวกที่อ้วนมาก ๆ หรือเป็นโรคหัวใจ ออกกำลังกายดังกล่าวไม่ได้ ก็อาจเปลี่ยนเป็นการนวด การดัดตน หรือออกกำลังกายภายในบ้านแทน

๓. **การรักษาด้วยฮอร์โมน** จะใช้เฉพาะในรายเกี่ยวกับการผิดปรกติของต่อมเอนโดครีน ส่วนที่มีสาเหตุจากเรื่องภายนอก ถ้าพบว่าอัตราเผาผลาญของ

ร่างกายต่ำ ก็มักแนะให้ใช้ยาสะกัดธัยรอยด์ควบไปกับการจำกัดอาหาร และการออกกำลัง ขนาดที่ใช้ขั้นต้น ๑/๔ – ๑/๒ เกรน แล้วเพิ่มจนเป็น ๒ – ๓ เกรน ต่อวัน

๔. **วิธีอื่น ๆ** ได้แก่

ก. กายภาพบำบัด ได้แก่การนวด โดยเฉพาะบริเวณหน้าท้อง การกระตุ้นกล้ามเนื้อด้วยไฟฟ้ากระตุก, การอาบน้ำร้อน, น้ำเย็น และถูตัวแรง ๆ ช่วยให้ได้ประโยชน์มากในรายที่เป็นโรคหัวใจ มีอาการบวม หรือการไหลเวียนของเลือดไม่ดี

ข. การผ่าตัดไขมันบริเวณหน้าท้องออก เป็นการรักษาได้เพียงชั่วคราว

ค. การรักษาด้วยไอโอดีน โดยให้รับประทานพวกไอโอดีน ๑๐% ใน ๙๕% แอลกอฮอล์ วันหนึ่ง ๆ ให้ได้ไอโอดีนขนาด ๐.๒ กรัมต่อวัน รักษาควบไปกับการจำกัดอาหารและน้ำ

ง. การใช้แอมเฟตามีน (เบนซีดรีน) พบจากรายงานตั้งแต่ปี ๑๙๓๗ ว่า ผู้ป่วยที่ให้แอมเฟตามีนรักษาโรคอื่น ๆ ทำให้น้ำหนักลด เมื่อนำมาทดลองใช้พบว่ายานี้ทำให้เบื่ออาหาร โดยการออกฤทธิ์ที่สมองใหญ่ หรือที่ฮัยโปธัลมัส ทำให้กล้ามเนื้อของระบบทางเดินอาหารหย่อนตัว ไม่ปรากฏพิษร้ายแรงอื่น ๆ ฮาเวอร์โคและสปร๊ากทดลองยานี้รักษาคนอ้วน ๑๖๒ ราย กล่าวว่าได้ผลดี

จ. การใช้ไดไนโตรฟีนอล ควรเลือกใช้เป็นวิธีสุดท้าย ยานี้เป็นอันตรายมาก อาจเกิดต้อกระจก, ตับอักเสบ, และเม็ดเลือดขาวต่ำกว่าปรกติ ยานี้ออกฤทธิ์โดยการกระตุ้นเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายให้ทำงานมากกว่าปรกติ พลังงานก็หมดเปลืองไปมาก

ฉ. จิตวิทยาบำบัด ได้ผลดีในคนอ้วนที่เนื่องจากสภาวะการณ์แวดล้อมในครอบครัวเป็นเหตุ การรักษาก็โดยการขจัดต้นเหตุ และการชี้แจงให้เห็นถึงโทษของความอ้วนพร้อมทั้งแนะนำการปฏิบัติตน

ช. เป็นเรื่องนอกตำรา คนไทยที่อ้วนอาจรักษาได้ผลก็โดยการบวชเสียสัก ๑ – ๒ พรรษา



ความสวัสดี

จงประสพแด่ท่านที่เคารพรัก

· อภินันทนาการจากเจ้าภาพในงานพระราชทานเพลิงศพ

อำมาตย์เอก พระวิทิศวรการ

ความสวัสดี



โดย

พร รัตนสุวรรณ

คำปรารภ



ในทางพระพุทธศาสนาสอนให้เราเข้าใจว่า **ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีตัวตนของมันที่แท้จริง และไม่ควรจะยึดถือสิ่งใดว่าเป็นตัวเราหรือของของเรา** หลักอันนี้เป็นหลักที่ถูกต้องเป็นหลักความจริงที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า

ตถาคตจะเกิดหรือไม่เกิดก็ตาม ข้อที่ว่า **"สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา"** นี้เป็นหลักความจริงที่ดำรงคงอยู่อย่างนี้เป็นนิจ ไม่แปรผันเป็นอื่น ตถาคตได้รู้แจ้งเรื่องนี้เป็นอย่างดี แล้วนำมาบอกและอธิบายทำให้ง่ายขึ้น

ข้อความที่ข้าพเจ้าอ้างมานี้มีอยู่ในธรรมนิยามสูตร (องฺ. ติก. ๒๐/๓๖๘) และในมูลปริยายสูตร (ม. มู. ๑๒/๖) พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสไว้ว่า :–

แม้ว่านิพพานจะเป็นสิ่งที่มีอยู่ เป็นสิ่งที่คงที่ยั่งยืน แต่ก็ไม่ควรจะยึดถือซึ่งนิพพานว่าเป็นตัวเราหรือของของเรา

จากข้อความที่อ้างมาทั้งสองแห่งนี้แสดงให้เห็นว่า มติของพระพุทธศาสนาปฏิเสธเรื่องอนัตตาโดยตลอดสาย ซึ่งเมื่อจะว่าโดยทางทฤษฎีแล้วย่อมเป็นอย่างนี้โดยไม่มีปัญหา แต่เมื่อพูดถึงในทางปฏิบัติเพื่อที่จะให้เกิดผลตามทฤษฎี คือเพื่อให้มีการปล่อยวาง ให้ยึดมั่นในเรื่องตัวตนนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ในหนังสือเล่มนี้มีความมุ่งหมายที่จะแนะแนวการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดผลตามทฤษฎี ซึ่งการแนะแนวที่ว่านี้ ท่านผู้อ่านที่ติดคัมภีร์ติดตัวหนังสือโดยไม่ได้เห็นความหมายอันถ่องแท้ของเรื่องนั้น อย่าเพิ่งวู่วาม ถ้าเห็นอะไรผิดแปลกไปจากที่เคยเข้าใจก็จงเฉยไว้ก่อนและพยายามอ่านให้จบ

การบรรลุธรรมหรือการตรัสรู้ธรรมไม่มีทางลัด ในทำนองเดียวกัน การที่คนเราจะสร้างคุณธรรมให้เกิดขึ้นในสันดานของตน เพื่อจะได้เป็นอุบายทำให้ละความชั่ว ทำให้วิบากของความชั่วในสันดานค่อย ๆ หมดไปนั้น ก็ไม่มีทางลัดเช่นเดียวกัน ทุกคนจะต้องค่อย ๆ ก้าวขึ้นมาจากพื้นฐานของตน มันเหมือนกับการเจริญเติบโตของต้นไม้ เราจะเร่งให้มันเจริญเติบโตเร็วกว่าธรรมชาติของมันไม่ได้ ต้นไม้ชนิดไหนจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วหรือช้าอย่างไร ย่อมขึ้นอยู่กับประเภทของต้นไม้แต่ละชนิด คนเราก็เหมือนกัน ใครจะตรัสรู้เร็วหรือช้า ความดีจะเจริญเร็วหรือช้า ย่อมขึ้นอยู่กับพื้นฐานของแต่ละบุคคล คนที่มีพื้นฐานมาดีก็ไปเร็วคนที่มีพื้นฐานมาไม่ดีก็ไปช้า

การสอนให้คนเข้าใจเรื่องอนัตตา เป็นสิ่งที่มีประโยชน์สุดที่จะพรรณนา ถ้าหากสอนให้ถูกวิธี แต่ถ้าสอนผิดวิธีแล้ว นอกจากจะทำให้เสียเวลาและไม่ได้ผลอะไรแล้ว ยังจะเป็นอันตรายแก่คนที่ได้รับการสอนไปอย่างผิด ๆ อีกด้วย ถ้าหากเขาเชื่อและทำตาม ข้าพเจ้าได้คำนึงถึงปัญหาข้อนี้ จึงได้พยายามเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพื่อจะได้เป็นแนวทางของผู้ที่จะสอนเรื่องนี้ ตลอดถึงผู้ที่จะนำเรื่องนี้ไปใช้กับตนเอง

ขอให้สังเกตว่า ในเมื่อคนเรายังต่ำอยู่ ซึ่งหมายความว่าพื้นคุณธรรมในสันดานยังไม่มั่นคงหรือมีไม่พอ การยึดถือตัวตนเป็นสิ่งสำคัญ หมายความว่า ไม่ว่าจะสอนให้เขาทำอะไร จะต้องให้เขายึดถือตัวตนไว้เสมอ ซึ่งถ้าไม่ยึดแล้ว เขาจะทำตามที่เราแนะนำไม่ได้ ตัวอย่างเช่น เด็ก ๆ เราจะต้องสอนให้เขารู้ว่าเขาชื่ออะไร และอะไรคือของของเขา และจะต้องสอนให้เด็กรู้จักรักและหวงแหนสิ่งที่เป็นของของเขา และในบางกรณีเราก็จะต้องสอนให้เขาหยิ่งในตัวเอง สอนให้มีการไว้ตัว ให้รู้จักว่านั่นของเขา นี่ของเรา เขากับเราไม่เหมือนกัน จะต้องสอนให้รู้จักรักเกียรติ รักตระกูล รักชื่อเสียง การสอนในทำนองนี้จำเป็นจะต้องมี จะไม่มีไม่ได้ พระที่บวชใหม่ ยังไม่ได้บรรลุมรรคผล จิตใจยังไม่สูงพอ พระพุทธเจ้ายังต้องตรัสสอนว่า "บรรพชิตควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า บัดนี้เราไม่ใช่ฆราวาสแล้ว กิริยาอาการ

อันใด ซึ่งไม่ใช่ของพระ เป็นของฆราวาส เราจะต้องไม่ประพฤติ" คำสอนของพระพุทธเจ้าในลักษณะเช่นนี้มีมาก เพราะฉะนั้น การสอนเรื่องอนัตตาจะต้องระวังอย่าทำอะไรพรวดพราดเร็วเกินไป

ธรรมดาของคนเกือบจะทั้งโลกในคราวที่จะละเว้นความชั่วต่าง ๆ ได้ไม่ยอมทำความชั่วต่าง ๆ ได้ไม่ยอมทำความชั่วต่าง ๆ นั้น เหตุอันหนึ่งที่ทำให้เขามีอำนาจยับยั้งตัวเองได้คือความรักชื่อเสียง กลัวเสียชื่อ ความรู้สึกอันนี้ใช้ไปได้นานมาก แม้จะเป็นพระอริยบุคคลแล้ว ซึ่งถ้าไม่ใช่ขั้นพระอรหันต์ ความรู้สึกที่ว่านี้ก็ยังมีอยู่ เป็นแต่ว่ามีเหตุผลมากขึ้น สุขุมและเยือกเย็นมากขึ้น แม้จะรักชื่อเสียง แต่การเป็นห่วงตัวเองก็มีน้อย ซึ่งหมายความว่า ในบางกรณี ถ้าหากจะทำอะไร แม้คนอื่นจะตำหนิ จะดูถูก หรือเหยียดหยามอย่างไรก็ตาม แต่ถ้าตนเองแน่ใจว่า สิ่งที่ทำนั้นถูกต้องมีประโยชน์ก็กล้าทำ ไม่เป็นห่วงชื่อเสียง ไม่กลัวลำบาก ไม่กลัวอุปสรรค ไม่กลัวตาย การเป็นห่วงชื่อเสียงหรือความกลัวต่าง ๆ นั้นจะสุขุม และประณีตขึ้นโดยลำดับตามพื้นภูมิธรรม

การรักชื่อเสียงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างหนึ่ง แม้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมชั้นสูง เช่นที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "กุลบุตรผู้ปรารถนาจะบรรลุถึงทางที่สงบคือนิพพาน จะต้องกระทำสิ่งที่วิญญูชนติเตียน ซึ่งสิ่งนั้นแม้จะเป็นความผิดเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ตาม" ข้อนี้หมายความว่า เมื่อจะทำอะไร ถ้ามองเห็นว่า สิ่งนี้ในเมื่อทำลงไปแล้ว วิญญูชนทั้งหลายจะพึงติเตียนเราได้ ก็ไม่กระทำ หลักข้อนี้มีอยู่ในเรื่องกรณียเมตตสูตร เพราะฉะนั้น ท่านจะเห็นได้ว่าการยึดถือตัวตน ก็เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการปฏิบัติ เช่นเดียวกับการปล่อยวางในเรื่องตัวตนเหมือนกัน

ท่านควรจะเข้าใจหลักของการปฏิบัติข้อหนึ่งซึ่งคนส่วนมากไม่ค่อยจะคำนึงถึงคือ การที่พระพุทธเจ้าสอนให้ละการยึดถือนั้น หมายความว่า ให้ละความยึดถืออย่างเก่า และในเวลาเดียวกันนั้นก็ให้มีความยึดถืออย่างใหม่ และที่พระพุทธเจ้าสอน

ให้ละตัณหาคือความอยากต่าง ๆ ก็หมายความว่า ให้ละความอยากอย่างเก่า ให้มีความอยากอย่างใหม่ การปฏิบัติธรรมเหมือนกับการขึ้นบันได ซึ่งจะต้องก้าวไปทีละขั้น การขึ้นบันไดนั้น จะต้องมีการละ และมีการยึดไปโดยลำดับ ตราบใดที่ยังไม่ถึงขั้นสูงสุด ก็จะต้องเป็นเช่นนี้ตลอดไป ต่อเมื่อถึงขั้นสูงสุดแล้ว จึงจะไม่เกาะไม่ยึดอะไรอีกต่อไป และไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็นอะไรทั้งสิ้น ซึ่งขั้นสูงสุดที่ว่านี้คือขั้นเป็นพระอรหันต์ ข้าพเจ้าสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจนทีเดียวว่า สาเหตุอันหนึ่งที่ทำให้คนส่วนมากเบื่อหน่ายต่อศาสนา ไม่อยากจะสนใจกับเรื่องศาสนาก็เพราะเขารู้สึกว่า ในเมื่อนำตัวเข้ามาเกี่ยวข้องแล้วรู้สึกว่า คำสอนในทางศาสนาเขาปฏิบัติตามไม่ได้ และเมื่อปฏิบัติตามไม่ได้ก็ไม่มีประโยชน์ เราจะต้องแก้ปัญหาที่ว่านี้ ซึ่งถ้าแก้ได้ ก็จะทำให้คนสมัยปัจจุบันหันมาสนใจทางศาสนากันมากขึ้น

การบรรลุธรรมไม่มีทางลัด การปฏิบัติธรรมเหมือนกับการขึ้นบันได

หลักทั้งสองข้อนี้โปรดจำไว้ให้แม่น การละตัณหาก็คือการเปลี่ยนตัณหา การละอุปาทานก็คือการเปลี่ยนอุปาทาน ผู้ปฏิบัติอย่าเพิ่งรังเกียจ ถ้าหากตนเองเป็นคนมีตัณหา และมีอุปาทานอย่างใหม่เกิดขึ้นเราจะต้องยอมให้มีตัณหาและอุปาทานอย่างนั้นไปก่อนในเมื่อรู้สึกว่ายังละไม่ได้ ชายหนุ่มที่ยังคะนองยังไม่มีโอกาสที่จะแต่งงาน ในเมื่อไม่สามารถที่จะทนต่อความรู้สึกในด้านกามารมณ์ แล้วไปหาทางออกโดยวิธีไปเที่ยวหาผู้หญิงที่มีอาชีพขายตัว ถึงแม้จะเป็นสิ่งที่น่าตำหนิ หรือน่ารังเกียจ แต่มันก็ยังดีกว่าที่จะไปข่มขืนหรือกระทำผิดกฎหมาย ซึ่งทั้งสองกรณีนี้มันก็เป็นความผิดด้วยกันทั้งสองอย่าง แต่อย่างแรกนั้นก็ยังดีกว่า ส่วนสำหรับคนที่เขาผ่านพ้นจากความรู้สึกอันนั้นมาแล้ว เขาก็ย่อมจะเลิกได้เอง การปฏิบัติธรรมจะต้องเป็นไปตามพื้นฐานของคนดังที่กล่าวมานี้ ทางลัดไม่มี

การสอนในเรื่องอนัตตา เราสามารถที่จะสอนกันได้ตั้งแต่เด็ก ๆ ถ้าหากว่าเข้าใจวิธีสอน และจะได้รับประโยชน์คุ้มค่าอีกด้วย ข้อสำคัญอย่าเอาวิธีของผู้ใหญ่

มาใช้กับเด็กก็แล้วกัน และแม้ในจำพวกเด็กด้วยกัน อายุเท่า ๆ กัน วิธีสอนเพื่อให้ละความยึดถือในเรื่องตัวตนนั้นก็ยังมีแตกต่างกันออกไปอีก ตามพื้นจิตใจของเด็กแต่แม้จะแตกต่างกันอย่างไรก็ตาม หลักสำคัญที่เหมือนกันอันหนึ่งทุกกรณีก็คือ เมื่อจะสอนให้เขาละอะไร ท่านต้องนึกเสียก่อนว่า แล้วจะให้เขายึดอะไรแทน และสิ่งที่เขาจะยึดอันใหม่นี้ เขาพอใจหรือไม่ ? และสามารถที่จะยึดเอาไว้ได้หรือไม่ ? ถ้ายังหาที่ยึดแห่งใหม่ที่ดีกว่าอันเก่าให้เขาไม่ได้ การสอนให้เขาละการยึดถืออย่างเดิมนั้น จะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อะไรเลย

ด้วยหลักเกณฑ์ต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้ ข้าพเจ้าจึงใคร่ที่จะแนะแนววิธีการต่าง ๆ เพื่อให้รู้จักเอาวิธีต่าง ๆ เหล่านี้ไปใช้ ซึ่งถ้าหากใช้ให้ถูกกาละเทศะแล้วทั้งผู้สอนและผู้รับการสอน จะมีความเบิกบานใจ มีความสดชื่น เหมือนกับเราปลูกต้นไม้ ซึ่งถ้าปลูกให้ถูกวิธีดินฟ้าอากาศเหมาะสม ต้นไม้ก็งาม คนปลูกก็สดชื่นที่ได้เห็นต้นไม้ค่อย ๆ งามขึ้นมาโดยลำดับ การสอนธรรมเป็นศิลปอย่างหนึ่ง ที่ต้องอาศัยความรอบรู้อย่างกว้างขวางและความชำนาญต่าง ๆ ผู้ที่ไม่เคย ถ้าได้ลองหัดดูแล้วจะรู้สึกว่า ถ้าหากตนมีศิลปในการทำให้คนอื่นละความเห็นผิด ละความยึดถืออย่างผิด หันมาในทางที่ถูกต้องได้นั้นมันทำให้ชีวิตของคนเรามีความหมาย มีความสดชื่นยิ่งกว่าการปลูกต้นไม้หรือยิ่งกว่าการปลูกกล้วยไม้เสียอีก

ทำอย่างไร
จึงจะมีกำลังใจและสดชื่นอยู่เสมอ

ความกลัวเป็นภัยอย่างหนึ่งที่ทำลายความสุขของคน คนที่มีความกลัวต่าง ๆ เกิดขึ้นเสมอจะหาความสุขไม่ได้ นับตั้งแต่กลัวเสียชื่อ กลัวไม่สวย กลัวลำบาก กลัวจน กลัวความเจ็บป่วย กลัวแก่ และกลัวตาย บรรดา

ความกลัวต่าง ๆ เหล่านี้ ถ้าหากใครสามารถกำจัดได้หมดสิ้น ก็จะเป็นคนมีความสุขมากที่สุด แต่วิสัยของปุถุชนเราไม่สามารถที่จะกำจัดความกลัวเหล่านี้ให้หมดสิ้นไปได้ เพียงแต่ทำให้มันน้อยลง อย่าให้มันมากจนผิดปรกติ เพียงเท่านี้ก็ดีถมไป

ความกลัวต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่จะทำให้น้อยลงได้ ทั้ง ๆ ที่เรายังแก้ที่เหตุภายนอกไม่ได้ก็ตาม เช่น ความจน ซึ่งเดี๋ยวนี้ก็ยังจนอยู่ทั้ง ๆ ที่ยังแก้ไขความจนไม่ได้ แต่ถ้าท่านเข้าใจเรื่องชีวิตตามความเป็นจริงแล้ว ก็สามารถที่จะแก้ไขความทุกข์ทรมานทางใจอันเนื่องมาจากความจนได้ และในทำนองเดียวกัน คนที่เกิดมาไม่สวยแล้วรู้สึกทรมานใจ คนที่แก่แล้วหรือที่กำลังจะแก่อยู่ก็ตาม คนที่ใกล้ต่อความตายเข้าไปทุกทีก็ตาม ความทุกข์ทรมานหรือความกลัวต่าง ๆ ที่เกิดจากสิ่งเหล่านี้ก็สามารถที่จะแก้ไขได้ ถ้าเรารู้จักชีวิตจริง ๆ ของเรา

พระพุทธเจ้าทรงสละราชสมบัติออกทรงผนวช ความมุ่งหมายก็เพื่อต้องการจะทรงแก้ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ และในที่สุดพระองค์ก็ได้ทรงค้นพบสัจธรรม สำหรับแก้ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้อย่างได้ผลแน่นอน มีคนส่วนมากเข้าใจว่า คนเราจะพ้นทุกข์ในความหมายของพระพุทธเจ้านั้นก็ต่อเมื่อตายแล้วไม่เกิด ซึ่งคนส่วนมากฟังแล้วไม่เถียง ไม่คัดค้าน แต่ก็ไม่สนใจ อันนี้เป็นความเข้าใจผิด

ความจริงคนที่เข้าถึงสัจธรรม ซึ่งเมื่อพูดอีกนัยหนึ่ง ก็คือ เข้าใจตัวของตัวเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง คนที่รู้จักตัวเองที่แท้จริงนั้น แม้ว่าจะยังมีชีวิตอยู่และยากจน หรือกำลังป่วย หรือโดยที่สุดแม้ว่าเดี๋ยวนี้จะแก่แล้วและกำลังใกล้ต่อความตายเข้าไปทุกทีก็ตาม ในภาวะเช่นนี้สำหรับคนที่เข้าใจเรื่องตัวเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงนั้น ความทุกข์ทรมานที่เกิดจากสิ่งเหล่านี้มันจะค่อย ๆ ลดน้อยถอยลงไป จนกระทั่งภายในจิตใจจะรู้สึกสดชื่นแจ่มใส เต็มไปด้วยความหวังแม้ในท่ามกลางแห่งความทุกข์ยากต่าง ๆ ดังที่กล่าวมา

ความสวัสดีที่ข้าพเจ้านำมาเขียนไว้ในหนังสือเล่มนี้ เป็นเสมือนหนึ่งดวงประทีปที่จะให้แสงสว่างแก่ทุก ๆ คน เป็นแสงสว่างที่จะทำให้คนที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้และเข้าใจ มองเห็นทางที่จะนำตนเองให้ผ่านพ้นออกไปจากความทุกข์ต่าง ๆ ซึ่งถ้าจะพูดโดยอุปมาก็จะเป็นเสมือนหนึ่งว่า ผู้ที่มีดวงประทีปอันนี้อยู่ในมือเขา สามารถที่จะเดินไปบนกองไฟที่มีเปลวไฟลุกโชติช่วง แต่ตัวเขาเองจะไม่รู้สึกร้อนเลย หรือบางคนถ้าจะร้อนก็ร้อนน้อย ไม่ถึงกับพองหรือไหม้ ทั้งย่อมขึ้นอยู่กับความเข้าใจเรื่องของชีวิตลึกซึ้งแค่ไหน ถ้าเข้าใจเรื่องของตัวเองลึกซึ้งจนกระทั่งสามารถที่จะนั่งสมาธิได้ทุกเวลาและทุกโอกาส ความร้อนแห่งเปลวไฟกล่าวคือความทุกข์ต่าง ๆ นั้น มันจะกลายเป็นน้ำฝนอันสะอาดที่กำลังโปรยลงมาจากท้องฟ้า ทำให้บรรยากาศเย็นลง และทำให้พฤกษชาติทั้งหลายสวยสดงดงาม การศึกษาสัจธรรมของพระพุทธเจ้า ถ้าศึกษาใช้ถูกวิธีแล้ว จะต้องได้ผลดังที่กล่าวมานี้ จะมากหรือน้อยนั้นย่อมขึ้นอยู่กับความเข้าใจของแต่ละบุคคล

ข้อความต่าง ๆ ที่นำมาบรรยายไว้ในหนังสือเล่มนี้ เป็นแนวโดยสังเขปพอที่จะให้ท่านรู้จักทางของตัวเอง หรืออย่างน้อยก็จะเป็นที่ปรึกษาสำหรับท่านได้อย่างดีว่า ในเมื่อเราต้องการที่จะเดินไปบนทางที่ถูกต้อง เราควรจะเดินทางไหน ข้อความต่าง ๆ ที่บรรยายไว้ในหนังสือเล่มนี้ จะพยายามใช้ภาษาและสำนวนที่ฟังเข้าใจง่ายสำหรับคนทั่วไป แต่ข้าพเจ้าใคร่ที่จะให้ท่านผู้อ่านโปรดทราบไว้ก่อนว่า แนวทางที่แนะนำไว้ในหนังสือเล่มนี้นั้นไม่ใช่เป็นของใหม่ หรือแหวกแนวแต่ประการใด แต่คนทั้งหลายอาจจะเห็นว่ามันเป็นสิ่งที่แปลกและใหม่ต่อความเข้าใจ จนถึงกับเห็นว่าเป็นการสอนศาสนาที่ผิดก็ได้ ฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงขอเตือนเอาไว้ก่อนว่า อย่าเพิ่งวู่วามด่วนตัดสินง่าย ๆ ข้าพเจ้าเป็นอาจารย์สอนวิชาธรรมประยุกต์ให้แก่พระนักศึกษาชั้นสูง ในมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยสงฆ์มาเป็นเวลาถึง ๑๐ ปี และสอนประชาชนมามากทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งคนที่มาเรียนกับข้าพเจ้านั้น มีตั้งแต่คนที่

มีการศึกษาชั้นธรรมดาจนกระทั่งถึงนักศึกษาที่สำเร็จมาจากมหาวิทยาลัยทั้งในและนอกประเทศ จากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าได้ผ่านมา ทำให้ข้าพเจ้ามีความชำนาญพอที่จะรู้ว่าคนในสมัยปัจจุบันนี้จะสอนอย่างไรจึงจะได้ผล และสามารถที่จะเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

คำสอนของพระพุทธเจ้าทุกบท เมื่อสรุปแล้วจะต้องมารวมอยู่ในคำว่า **ไม่ควรจะอาศัยอะไร**[๑] ซึ่งหมายถึงไม่ให้อาศัยสิ่งภายนอก และอีกคำหนึ่งก็คือ **ไม่ควรยึดมั่นซึ่งสิ่งใด ๆ ในโลก**[๒] หรืออีกบทหนึ่งว่า **ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรถือมั่น**[๓] ธรรมต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้นี้ คือหลักสำคัญที่จะช่วยให้คนเราพ้นจากความทุกข์ต่าง ๆ แต่เป็นการแน่นอนเหลือเกินว่า คนส่วนมากเข้าไม่ถึง และมองไม่เห็นประโยชน์ ไม่ทราบว่าจะนำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร และที่ร้ายที่สุดก็คือ เขารู้สึกว่าทำตามไม่ได้ ตัวอย่างเช่นชายหนุ่มหรือหญิงสาวที่กำลังต้องการความสนุกเพลิดเพลินต่าง ๆ เขารู้อยู่แก่ใจว่า ความสนุกเพลิดเพลินต่าง ๆ ที่กำลังได้รับอยู่นั้น มันมาจากความอยากและความยึดถือทั้งสิ้น เมื่อเป็นเช่นนี้จะให้เขาละทิ้งความอยาก ความรัก ความพอใจ และความยึดถือต่าง ๆ เขารู้สึกว่าถ้าจะให้เขาทำอย่างนั้นจริง ๆ แล้ว ก็เท่ากับขุดหลุมฝังตัวเองทั้งเป็น เพราะฉะนั้น จึงปรากฏว่าหญิงสาวหรือชายหนุ่มส่วนมากไม่สนใจศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อันนี้เป็นความเข้าใจผิดอย่างน่าสงสาร เพราะความเป็นจริงหลักคำสอนดังที่กล่าวมานี้ คนหนุ่มและคนสาวสามารถนำไปใช้ได้อย่างดี ถ้าหากเขารู้จักนำเอาไปใช้ และจะทำให้ความรักที่มีอยู่ไม่จืดจางหรือเหี่ยวแห้ง ตรงกันข้าม มันกลับจะทำให้ความรักสดชื่นมีชีวิตยั่งยืน เพราะเหตุว่า ความรักของเขาได้รับการประพรมด้วย

---

๑ อนิสฺสิโต จ วิหรติ

๒ น จ กิญฺจ โลเก อุปาทิยติ

๓ สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย

น้ำฝนแห่งอมตธรรมอยู่เสมอ น้ำฝนแห่งอมตธรรมอันนี้สามารถที่จะขจัดพิษร้ายอันแฝงอยู่ในความรักให้ค่อย ๆ หมดไป และจะทำให้ความรักค่อย ๆ บริสุทธิ์สดชื่นและยั่งยืนขึ้นโดยลำดับ อย่าลืมว่าในสมัยครั้งพุทธกาลพระนางวิสาขา ซึ่งเป็นพระโสดาบันตั้งแต่อายุเจ็ดขวบ ได้แต่งงานเมื่ออายุ ๑๖ ขวบ พระนางวิสาขาได้ครองรักกับสามีมาจนตลอดชีวิต เป็นความรักที่สดชื่น ก่อให้เกิดพยานรักถึง ๒๐ คน และยังมีหลานอีกมากมาย ในจิตใจของพระนางวิสาขาเต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก อันประกอบไปด้วยความเมตตาปรานีต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย

ความรักเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์อย่างหนึ่งคล้ายกับเจ้าแม่อุมา ซึ่งในยามที่ให้คุณ เจ้าแม่อุมาก็จะปรากฏอยู่ในร่างที่สวยที่สุด จะหาหญิงใดในสามโลกสวยทัดเทียมไม่มีเลย แต่ในยามร้าย เจ้าแม่อุมาก็จะปรากฏอยู่ในร่างที่น่าเกลียดน่ากลัวชอบกินเลือด กินเนื้อ ซึ่งจะมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเจ้าแม่กาลี คนที่เข้าใจปรัชญาของพราหมณ์ถูกต้องและลึกซึ้งนั้น เขาจะมองเห็นว่า คำสอนในทางศาสนาพราหมณ์เป็นภาพพจน์ที่บรรยายถึงความจริงของมนุษย์ไว้อย่างสวยงามมาก ทำให้เข้าใจความจริงได้ง่าย ด้วยเหตุนี้คำสอนของศาสนาพราหมณ์จึงยังสามารถครองอยู่ในอินเดียได้ตราบเท่าทุกวันนี้ ส่วนคำสอนของพระพุทธศาสนา ในสมัยใดถ้าผู้สอนมุ่งแต่จะรักษาข้อความในคัมภีร์ไว้ให้บริสุทธิ์ โดยไม่รู้จักประยุกต์เอาออกมาให้เหมาะแก่ประชาชนในสมัยนั้น ๆ การสอนศาสนาแบบนี้ ไม่เพียงแต่จะทำให้คนทั้งหลายเข้าไม่ถึงศาสนาเท่านั้น แต่ยังได้ทำให้ศาสนาค่อย ๆ หมดความหมายไปจากความเลื่อมใสของประชาชนอีกด้วย การรักษายาเอาไว้ไม่ให้เสียนั้นเป็นสิ่งประเสริฐแน่แต่ในเมื่อคนไข้ไม่หาย เพราะหยิบยาให้เขากินไม่ถูก ผลก็เท่ากับคนไข้ไม่มียานั่นเองหรือถ้าจะพูดให้ถูกจริง ๆ คนไข้ไม่ได้รับประทานยานั้นยังดีกว่ารับประทานยามานานแล้ว แต่โรคไม่หาย เพราะจะทำให้คนไข้เบื่อยาเบื่อหมอ การสอนศาสนาทุกวันนี้มักจะเป็นอย่างนี้

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบสัจธรรมที่สามารถจะทำให้คนเราพ้นจากความทุกข์ได้จริง ๆ แม้ในขณะที่ความทุกข์ทั้งหลายกำลังแวดล้อมเราอยู่ก็ตาม และไม่ต้องรอให้ตายก่อน นี่คือจุดสำคัญที่ข้าพเจ้าต้องการจะพูดกับท่านผู้อ่านให้เข้าใจ

อนึ่ง ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า การปฏิบัติธรรมเหมือนกับการขึ้นบันได ซึ่งจะต้องมีการยึดและมีการปล่อยไปโดยลำดับตามกำลังของคนแต่ละคน และจะต้องไม่ลืมว่า เมื่อเราต้องการจะให้ใครเขาออกจากบ้านหลังเก่า เราต้องสามารถทำให้เขาแน่ใจว่า เขาจะได้บ้านหลังใหม่ที่ดีกว่าหลังเก่า และแน่ใจว่าเขาสามารถที่จะอยู่ได้ ถ้าทำได้อย่างนี้ เมื่อแนะนำให้เขาออกจากบ้านหลังเก่า เขาก็จะออกไปอย่างง่ายดาย แต่ถ้าเขายังมองไม่เห็นว่าเขาจะได้บ้านหลังไหนที่ดีกว่าหลังเก่า หรือมองเห็น แต่เขารู้สึกว่าจะเข้าไปอยู่ไม่ได้ ถ้าอย่างนี้ก็เป็นการแน่นอนว่า เขาจะไม่ยอมละทิ้งบ้านหลังเก่า เพราะเขาเคยอยู่มาจนเคยชิน ถึงแม้ว่ามันจะไม่ดีนัก แต่มันก็ยังดีกว่าที่จะไม่มีบ้านอยู่เสียเลย การสอนให้คนละความยึดถือ ไม่ว่าในเรื่องอะไร จะต้องถือหลักอันนี้ไว้เสมอ

ทุกคนเป็นห่วงตัวเองกล่าวคือ กลัวแก่ กลัวตาย กลัวจน กลัวลำบาก และกลัวอื่น ๆ อีกหลายอย่าง ความกลัวทั้งหลายเกิดขึ้นก็เพราะนึกถึงตัวเอง ยึดถือในตัวเอง เข้าใจว่าตัวเองที่ยึดถือไว้นั้นคือตัวเองจริง ๆ ซึ่งความเข้าใจที่ว่านี้ คนส่วนมากไม่รู้ว่าเป็นความเข้าใจผิด ที่ว่าไม่รู้นี้ คือไม่รู้จริง ๆ ไม่มีวี่แววแม้แต่เพียงนิดเดียว ถ้าจะเปรียบว่าเขาอยู่ในที่มืด ก็ต้องเปรียบว่าเขาเข้าไปอยู่ในถ้ำที่มืดที่สุด แม้แต่มือของตัวเองจะยกขึ้นมาใกล้ ๆ กับหน้าของตนแล้ว ก็ยังมองไม่เห็นมือ เขาอยู่ในความมืดอันนั้นมานานตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ตายแล้วเกิดขึ้นมาอีกก็อยู่ในความมืดอันนั้นอีก คนเกือบจะทั้งโลกไม่ว่าจะมีการศึกษาสูงเพียงใด ฉลาดเพียงใด

ก็ตาม ก็อยู่ในความมืดอันนี้ สัญญลักขณ์ที่บอกให้เรารู้ว่าเขาอยู่ในความมืด ก็คือความกลัวต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว ท่านไม่เคยเห็นหรือว่า *เศรษฐีกลัวจนเสียยิ่งกว่าคนจนกลัวความจน คนที่ฉลาดรู้มาก เรียนมามาก มีความวิตกกังวลยิ่งกว่าคนที่ไม่ค่อยรู้อะไร* เหตุการณ์ในทำนองนี้เห็นได้ชัดมากในโลกยุคปัจจุบัน และเราจะแลเห็นถึงปรากฏการณ์ที่น่าสังเวชอีกอย่างหนึ่ง คือคนทุกวันนี้ไม่ว่าผู้หญิงหรือผู้ชายกลัวแก่กันมาก ทั้ง ๆ ที่มันเป็นเหตุการณ์ที่รู้อยู่ว่าเอาชนะไม่ได้ คนทุกวันนี้ไม่ค่อยจะกล้าบอกอายุของตนให้คนอื่นทราบ ถ้าหากว่าอายุของตนถึงวัยที่รู้สึกว่ากำลังจะแก่ นอกจากคนที่คุ้นเคยกันเท่านั้นจึงจะบอก และการที่คนสมัยปัจจุบันกังวลในเรื่องการแต่งตัวกันมาก ก็เป็นผลสืบเนื่องมาจากกลัวแก่ กลัวไม่สวย เพราะฉะนั้นจึงหาทางแก้ด้วยวิธีประดิษฐ์เครื่องแต่งตัวต่างๆ ตลอดถึงการใช้ยาบำรุงและใช้เครื่องสำอางเพื่อจะปกปิดความแก่ หรือพรางตาคนอื่นให้เห็นว่าฉันยังไม่แก่ หรือแก่แต่ก็ยังสวยอะไรทำนองนี้ ปรากฏการณ์ดังที่กล่าวมานี้ เป็นเครื่องคุกคามสวัสดิภาพของคนในปัจจุบันไม่น้อย ความปลอดภัยในด้านสุขภาพทางจิตมีน้อยเหลือเกิน และด้วยเหตุนี้อีกเหมือนกัน ข้าพเจ้าจึงได้เขียนเรื่องนี้ออกมา เพื่อว่าคนที่ได้อ่านจะได้รู้จักแนวทางที่ถูกต้อง ในอันที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้

ยิ่งนานวันอายุมากขึ้น ข้าพเจ้าก็ยิ่งรู้สึกว่า พระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งอันสูงสุดของโลก ข้าพเจ้ามองไม่เห็นเลยว่า จะมีที่พึ่งอันใดประเสริฐยิ่งกว่าพระรัตนตรัย ใครก็ตามถ้าไม่ได้อาศัยพระรัตนตรัยคือพระพุทธเจ้า พระธรรมคำสอนของพระองค์ และสาวกที่รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมของพระองค์แล้ว ก็จะไม่มีทางพ้นไปจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริงเลย ทางอื่นช่วยได้แต่เพียงให้พ้นจากความทุกข์ชั่วคราว เป็นการพ้นหลอก ๆ แต่แล้วก็ต้องมาเจอกับความทุกข์ ที่เกิดขึ้นจากการพ้นอันนั้นนั่นแหละ ทำนองหนีเสือปะจรเข้ เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงมีความรู้สึกอย่างหนักแน่นที่

สุดว่า ใครก็ตามถ้าหากเขาจะรู้สึกตัวว่าทางแห่งความพ้นทุกข์ที่แน่นอนได้ผลอย่างแท้จริงมีอยู่ทางเดียวคือ จะต้องพยายามยึดเอาพระรัตนตรัยเป็นหลักในการดำเนินชีวิต และพยายามที่จะศึกษาและปฏิบัติ เพื่อให้รู้แจ้งซึ่งสัจธรรมของพระพุทธองค์ยิ่ง ๆ ขึ้น ทางนี้เท่านั้น ทางอื่นไม่มีที่จะช่วยเราได้จริง สำหรับคนที่รู้สึกอย่างนี้ แน่นอนว่าสักวันหนึ่งเขา จะโผล่ออกมา จากเมฆ หมอก แห่งความทุกข์ ที่ปกคลุม เขามานาน แล้วออกมายืนในที่โปร่ง ปราศจากเมฆหมอก และเมื่อมองเข้าไปในกลุ่มหมอกที่หนาทึบก็จะเกิดความสงสาร อยากจะไปดึงเอาคนเหล่านั้นออกมาจากหมอก และถ้าหากคนไหนถึงคราวที่เขาจะหมดเวรหมดกรรม เมื่อคนที่ออกมาจากหมอกได้แล้วนั้นเข้าไปดึงเขาออกมา เขาก็จะออกมาแต่โดยดี แต่ถ้าเวรกรรมของเขายังไม่หมด เขาก็จะดื้อรั้นสมัครที่จะอยู่ในเมฆหมอกอันนั้นต่อไป จนกระทั่งคนที่ดึงจำเป็นต้องปล่อยเอาไว้ก่อนด้วยความสงสาร เพราะยังทำอะไรไม่ได้

การเข้าถึงสัจธรรมก็คือการรู้จักตัวเองตามความเป็นจริง ถ้าหากใครรู้จักตัวของตัวเองที่แท้จริงแล้ว ความเป็นห่วงหรือความหวาดกลัวต่าง ๆ ที่ครอบงำเขาอยู่เสมอนั้น มันก็จะค่อย ๆ ละลายหายสูญไป เพราะตัวของตัวเองที่แท้จริงนั้นไม่ได้แก่ ไม่ได้เจ็บ ไม่ได้ยากจน และไม่ตาย ตัวของตัวเองที่แท้จริงนั้นเป็นอิสระ และมีความสมบูรณ์อยู่ในตัวเองทุกอย่าง สากลจักรวาลทั้งหมดก็คือบ้านของตัวเอง ซึ่งตัวตนที่แท้จริงของเรานั้นสามารถที่จะท่องเที่ยวไปได้ทั่วและอยู่ที่ไหนก็ได้ เพราะสากลจักรวาลทั้งหมดเกิดขึ้นมาจากตัวเราเอง นี่คือความหมายย่อ ๆ ของชีวิตที่ทุกคนควรจะรู้จัก ก่อนที่ท่านจะไปถึงจุดหมายขั้นสูงสุดของชีวิตคือการบรรลุถึงนิพพาน หรือโดยที่สุดควรจะต้องรู้จักเป็นอย่างดี ก่อนที่จะก้าวขึ้นสู่ความเป็นพระอริยบุคคลในขั้นต้นคือเป็นพระโสดาบัน ข้าพเจ้ากล้าท้าทายหรือยืนยันได้ว่า ถ้าท่านยังไม่รู้จักตัวตนที่แท้จริงในความหมายดังที่กล่าวมานี้แล้ว

ท่านไม่มีทางที่จะละสักกายทิฏฐิคือความเห็นว่า เบญจขันธ์เป็นตัวเรา หรือเป็นของของเราได้ และถ้าละสักกายทิฏฐิไม่ได้ ก็เป็นไปไม่ได้ที่จะเป็นพระโสดาบัน

ข้าพเจ้าได้บอกมาแล้วว่า แนวการสอนของข้าพเจ้าแปลกและใหม่ จนกระทั่งบางคนอาจจะเห็นไปว่าข้าพเจ้าเป็นมิจฉาทิฏฐิ หรือเห็นว่าข้าพเจ้าไปเอาลัทธิของศาสนาพราหมณ์มาสอน ข้าพเจ้าไม่ปฏิเสธว่าที่กำลังพูดอยู่นี้คือหลักปรัชญาของพราหมณ์ แต่ที่ข้าพเจ้าต้องเอามาสอน ก็เพราะเป็นสิ่งที่ข้าพเจ้าเข้าใจจริง ๆ ไม่ใช่เข้าใจตามตัวหนังสือ และรู้สึกว่ามีประโยชน์มากมาย และที่ต้องเอามาสอนก็เพราะข้าพเจ้ารู้ว่า **คำสอนอันนี้คือบันไดขั้นหนึ่งที่จะต้องผ่าน แต่ไม่ใช่บันไดขั้นสุดท้าย** เราจะต้องเกาะหรือยึดที่บันไดขั้นนี้เอาไว้ก่อน จนกว่าเราจะแข็งแรงจริง ๆ ซึ่งข้าพเจ้าหมายถึงเมื่อเรามีบารมีแก่กล้าแล้ว เราก็จะทิ้งบันไดขั้นนี้ก้าวขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง คือขั้นของการเป็นพระอริยบุคคล

ข้าพเจ้าใคร่ที่จะให้ข้อสังเกตเอาไว้ว่า มาณพ ๑๖ คนซึ่งเป็นลูกศิษย์ของอาจารย์พราหมณ์พาวรี ลูกศิษย์ทั้ง ๑๖ คนนี้เป็นผู้ที่อาจารย์สั่งให้มาถามปัญหากับพระพุทธเจ้า และทั้ง ๑๖ คนนี้ล้วนแต่เป็นผู้ที่รู้และเข้าใจอย่างดีในปรัชญาของพราหมณ์ดังที่กล่าวมา เป็นบุคคลที่มีจิตใจสูงมากแล้ว เพราะฉะนั้นในเมื่อมาได้ฟังคำอธิบายจากพระพุทธองค์เพียงสั้น ๆ ทุกองค์เว้นท่านปิงคิยะมาณพคนเดียวที่ได้สำเร็จเพียงแค่โสดาบัน นอกนั้นทุกองค์สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ท่านอาฬารดาบสและท่านอุทกดาบส ซึ่งเป็นผู้ที่รอบรู้ในปรัชญาดังที่กล่าวมาเป็นอย่างดียิ่ง พระพุทธเจ้าก็ยังรู้สึกว่า ถ้าท่านยังมีชีวิตอยู่ พระองค์ไปสอนเพียงเล็กน้อยเท่านั้นก็จะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ตัวอย่างในทำนองนี้มีมากมาย

และอีกประการหนึ่ง ขอให้ท่านพิจารณาดูที่ตัวของท่านว่า การที่เราศึกษาเรื่องอนัตตาโดยไม่ยอมยึดถืออะไรเป็นอัตตาไว้ก่อนนั้น โดยข้อเท็จจริงแล้วเป็นไปได้

หรือ ? วิสัยของคนที่ยังมีตัณหาอุปาทานอยู่ในสันดานนั้น เขาจะต้องมีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง ถ้าเขาคิดว่าอะไรก็ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา แล้วไม่ต้องหวังอะไรเลยนั้น คนที่จะทำได้ก็คือคนที่จวนจะเป็นพระอรหันต์แล้วเท่านั้น ส่วนปุถุชนธรรมดาไม่มีใครทำได้ แต่ตรงกันข้ามคนที่รู้จักตัวตนที่แท้จริงดังที่กล่าวมาแล้วนั้น เขาจะมีความสดชื่นและกล้าหาญ มองเห็นความตายเป็นสิ่งที่ไม่มีความหมาย ซึ่งถ้าลงว่ามองเห็นความตายไม่มีความหมายแล้ว ทุกข์อย่างอื่นเช่นความจนหรือความลำบากต่าง ๆ มันก็จะค่อยหมดความหมายไปด้วย ข้าพเจ้าคิดว่าบางคนที่ไม่ยอมเข้ามาแตะต้องกับคำสอนของศาสนาพราหมณ์นั้น เขาก็อาจจะเอาตัวรอดได้ แต่ข้าพเจ้าคิดว่าคนที่จะรอดได้โดยวิธีนั้นมีจำนวนน้อยมาก แต่ถ้าหากคนทั้งหลายจะไม่ใจร้อนพยายามเดินไปทีละขั้น ถึงแม้จะช้าหน่อย แต่ก็ยังดีที่ค่อย ๆ ก้าวหน้าไปได้อย่างมั่นคง

มันเป็นการน่าประหลาดอยู่อย่างหนึ่งในวงการของพระพุทธศาสนา ซึ่งถ้าหากเราจะดูกันให้รอบคอบแล้ว พระพุทธศาสนาที่ดำรงสืบมาได้เท่าถึงทุกวันนี้ มีเหตุอันหนึ่งที่ช่วยทำให้พระพุทธศาสนาดำรงอยู่ได้ คือการเอาวิธีของพราหมณ์มาใช้ในวงการของพระพุทธศาสนา ใช้กันมาจนเคยชิน เช่นการสวดมนต์เย็น บทที่สวดเป็นของพระพุทธศาสนาก็จริง แต่วิธีการนั้นเป็นของพราหมณ์ และอีกอย่างหนึ่งทุกวันนี้ถ้าหากเราจะเอาวิธีทางวิทยาศาสตร์ออกไปให้หมด ไม่ให้เข้ามาเกี่ยวข้องกับทางพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาก็ไปไม่รอดเหมือนกัน ท่านลองกวาดสายตาดูภายในวัดทุกวัด และภายในบ้านของคนที่เคร่งทางพระพุทธศาสนาแล้วท่านจะพบว่าได้เอาวิธีทางวิทยาศาสตร์และผลงานทางวิทยาศาสตร์เข้ามาใช้มากมายเพียงไร เพื่อช่วยให้การศึกษาและการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าสะดวกขึ้น ถ้าหากจะตัดเอาเรื่องทางวิทยาศาสตร์ออกไปให้หมด ในฐานะที่เป็นของใหม่ไม่ได้มีมาตั้งแต่เดิม

พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสสอนเอาไว้ในคัมภีร์อะไรทำนองนี้ ถ้าหากใครจะกล้าทำอย่างนี้จริง ๆ แล้ว ผลจะเป็นอย่างไร ? เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงขอเตือนไว้ในที่นี้ว่า ชาวพุทธอย่าทำเป็นคนใจแคบ อย่าเที่ยวตั้งข้อรังเกียจ อะไรที่ไม่ใช่ของพระพุทธศาสนาแล้วจะไม่นับถือ เราควรจะลืมตาให้กว้าง มองดูให้ทั่ว อะไรที่เป็นความจริง แม้จะไม่สมบูรณ์ แต่ถ้ามันมีประโยชน์และเป็นจริงตามขั้นของมัน เราก็ควรจะเอามาใช้ และก็อย่าหน้าด้านที่ไม่กล้ายอมรับว่า อันนี้เป็นของใคร ได้มาจากที่ไหน คนที่ทำใจให้กว้างได้ก็คือ คนที่มีการปล่อยวางไม่ยึดมั่นในเรื่องตัวตนได้ขั้นหนึ่ง ซึ่งขั้นนี้โลกในปัจจุบันกำลังต้องการ เพราะว่าโลกทุกวันนี้แคบเข้ามาทุกที การติดต่อระหว่างคนต่างชาติต่างศาสนาต่างวัฒนธรรมนับวันที่จะมีมากขึ้น ถ้าหากไปมัวจำกัดวงของตนแต่เพียงแคบ ๆ แล้ว ผลที่จะได้รับก็คือตนเองนั่นแหละจะไปไม่รอด

ข้าพเจ้าได้ใคร่ครวญและพิจารณามาอย่างรอบคอบแล้วถึงแนวการสอนนี้ว่าได้ผลแน่นอน และไม่ต้องกลัวว่าคนที่ถืออย่างนี้จะไปติดเรื่องอัตตา เขาจะไม่ติดถ้าหากวางพื้นในเรื่องนี้ให้พอ เมื่อถึงขั้นของมันก็จะมีการปล่อยวางเกิดขึ้นเอง ไม่ต้องเป็นห่วงว่าจะไปติดตัวตนจนกระทั่งหลงผิด คนที่หลงผิดอย่างนี้ก็อาจจะมี เพราะว่าพื้นจิตใจไม่เหมือนกัน แต่นั่นมันก็เหมือนกับชาวพุทธทั่ว ๆ ไป ทั้งที่รู้อยู่ว่าการละกิเลสเป็นของดี การติดอยู่ในกิเลสเป็นการไม่ดี แต่ก็มีคนที่ละกิเลสได้จริง ๆ ส่วนมากก็ยังคงติดอยู่ในกิเลส แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังดีที่ยังรู้สึกว่ากิเลสไม่ดี ซึ่งวันหนึ่งเมื่อเขาได้คลุกคลีกับกิเลสมาก ๆ ได้รู้จักรสชาติของมันเป็นอย่างดีแล้ว เขาก็จะเลิกไปเอง ในทำนองเดียวกัน การที่จะสอนให้คนละความยึดถือในเรื่องตัวตน ก็ควรจะต้องมีการสอนให้รู้ว่า อะไรคือตัวตนที่แท้จริง ซึ่งตรงกันข้ามกับตัวตนที่ยึดถืออยู่ก่อน ซึ่งในเมื่อเขามองเห็นตัวตนอย่างใหม่ดีกว่าอันเก่าโดยประการทั้งปวงแล้ว การละความยึดถือตัวตนอย่างเก่าก็จะค่อย ๆ เกิดขึ้น มาติดในตัวตนอย่างใหม่ซึ่งมันก็

เป็นกิเลส แต่ในเมื่อเขาคุ้นเคยกับตัวตนอย่างใหม่แล้ว เขาก็จะแสวงหาตัวตนที่ดีกว่านั้นไปโดยลำดับ จนกว่าเขาจะบรรลุถึงนิพพาน การปฏิบัติธรรมเพื่อความสวัสดีของตน จะต้องเป็นไปโดยวิธีนี้ คนทั่วไปจึงจะนำเอาไปใช้ได้

การศึกษาและการปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเริ่มต้นด้วยวิธีใด หรือจะเริ่มมาอย่างไรก็ตาม ท่านจะต้องจำไว้อย่างหนึ่งว่า **ตราบใดที่เรายังมองไม่เห็นถึงตัวตนที่แท้จริงของเรา การศึกษาและการปฏิบัติจะไร้ผล** คำว่า พระโสดาบันย่อมละสักกายทิฏฐิได้ ซึ่งหมายความว่า ท่านมองเห็นแล้วว่าเบญจขันธ์ไม่ใช่ตัวเราหรือของของเรา คำพูดประโยคนี้คนส่วนมากจะเข้าใจเหมือนดังที่กล่าวมานี้ แต่ไม่เข้าใจว่าทำไมท่านจึงมองเห็นอย่างนั้น ท่านได้มองเห็นอะไร จึงทำให้มองเห็นอย่างชัดเจนว่า เบญจขันธ์อันนี้หรือพูดอีกนัยหนึ่งคือร่างกายอันนี้ ความรู้สึกนึกคิดอย่างที่เกิดอยู่ทุกวันนี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเราแน่

ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วว่า ถ้าไม่เห็นคนอ้วน เราก็พูดไม่ได้ว่าคนนี้ผอม การที่พระโสดาบันรู้สึกเห็นอย่างชัดเจนว่า เบญจขันธ์ไม่ใช่ตัวเราหรือของของเรานั้น เป็นเพราะท่านได้มองเห็นตัวตนอีกอันหนึ่ง ซึ่งเป็นตัวตนที่ไม่รู้จักตาย ท่านรู้สึกอย่างนั้นจริง ๆ และความรู้สึกที่ว่านี้ก็ไม่ใช่เป็นการหลอกตัวเองหรือเป็นการหลงผิดแต่ประการใด แต่เป็นความแน่ใจอย่างยิ่งที่สุดอย่างที่ในคัมภีร์กล่าวว่า ท่านตัดวิจิกิจฉาสังโยชน์ได้โดยเด็ดขาด จุดนี้แหละคือจุดสำคัญที่ข้าพเจ้าจะนำมาอธิบาย เพราะเป็นสิ่งที่คนธรรมดา ซึ่งยังไม่ใช่เป็นพระอริยบุคคลก็สามารถที่จะเข้าใจได้ และนับจำเดิมตั้งแต่เข้าใจตัวตนอันนี้แล้ว ความทุกข์ทางใจจะค่อย ๆ ละลายหายสูญ เราจะมีชีวิตอยู่ด้วยความหวังที่สดชื่นแน่นอนในอนาคตของตัวเอง แต่จะแตกต่างกับความรู้สึกของพระอริยบุคคลก็ตรงที่ ความรู้สึกของท่านไม่กลับกลอก คงที่ตลอดเวลาทุกขณะจิต ส่วนของปุถุชนมีการกลับกลอกเผลอตัว หรือลืมไปชั่วขณะหนึ่งว่า

ตัวเราที่แท้จริงไม่ใช่อันที่เรากำลังนึกถึงอยู่นี้ หรือที่กำลังพูดถึงอยู่นี้ ความลืมในลักษณะเช่นนี้มักจะมีบ่อย ๆ แต่ก็แก้ได้ไม่ยากนัก ถ้าหากเราจะพยายามนั่งสมาธิทุก ๆ วัน แล้วพิจารณานึกถึงตัวตนที่แท้จริง ซึ่งในขณะที่กำลังเข้าสมาธินึกถึงตัวตนที่แท้จริงนั้นจะทำให้อารมณ์ค้างต่าง ๆ ที่เกิดจากการลืมตัวหมดไป และจิตใจของเราก็จะมีกำลังและสดชื่นขึ้นมาอีก

วิธีรู้จักตัวเอง

๑ ท่านจะต้องพยายามศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาทให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งและแน่ใจจริง ๆ ว่า วิญญาณเป็นผู้สร้างชีวิต ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "ดูก่อนอานนท์ ถ้าวิญญาณจักไม่ก้าวลงสู่ท้องของมารดา นามรูปจะพึงเกิดในท้องของมารดาได้หรือ ? ฯลฯ" พุทธพจน์ที่อ้างมานี้ เป็นหลักสำคัญที่สุดที่จะต้องทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้ง

คนส่วนมากมักจะนึกแต่เพียงว่าเราเกิดมาจากพ่อแม่ เกิดมาโดยวิธีไหน เราส่วนมากเข้าใจในเมื่อได้ศึกษาชีววิทยา แต่ข้าพเจ้าใคร่ขอเตือนไว้ว่า ความรู้ทางวิทยาศาสตร์เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มากและเชื่อถือได้ แต่ข้อสำคัญมีอยู่ว่าเราจะต้องกำหนดขอบเขตของความรู้ทางวิทยาศาสตร์ให้อยู่ในวงของมัน เพราะความรู้ทางวิทยาศาสตร์นั้น เป็นการบรรยายถึงความจริงแต่ละแง่หรือแต่ละขั้น ไม่ใช่เป็นการบรรยายถึงความจริงทั้งหมด เพราะฉะนั้น จึงยังมีความจริงอีกหลายอย่างที่ทางวิทยาศาสตร์ยังไม่รู้ยังพิสูจน์ไม่ได้ เช่นคนเราจะเกิดขึ้นมาได้ จะต้องมีวิญญาณมาปฏิสนธิในไข่ที่ผสมเอาไว้แล้ว และคนเราทุกคนเมื่อตายแล้ว วิญญาณยังอยู่ เรื่องอย่างนี้เดี๋ยวนี้ก็พิสูจน์ได้แล้ว ซึ่งไม่ใช่เฉพาะแต่ที่ข้าพเจ้า แม้ในต่างประเทศหลายประเทศก็ได้ทำการพิสูจน์เรื่องนี้ออกมาแล้วเหมือนกัน เป็นแต่ยังไม่รู้กันอย่างกว้างขวาง และ

นักวิทยาศาสตร์ที่ไม่มีพื้นความรู้ทางนี้ยังไม่รับรอง แต่สำหรับนักวิทยาศาสตร์ที่หันมาสนใจทางนี้โดยตรงได้เขียนรับรองเกี่ยวกับเรื่องอย่างนี้ไว้มากมาย เพราะฉะนั้นอย่าลืมว่าหลักข้อที่ ๑ นี้ จะต้องพยายามศึกษาให้เข้าใจเป็นอย่างดีเสียก่อน

๒. ท่านจะต้องศึกษาให้เข้าใจถึงเรื่องกรรมและวิบาก จนกระทั่งเข้าใจซึ้งว่า ชีวิตหรือนามรูปอันนี้เป็นสิ่งที่เกิดมาจากวิบากของกรรม ถ้าวิบากไม่มี นามรูปอันนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้ ส่วนพ่อแม่และธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ช่วยให้คนเราเกิดมาได้นั้น เป็นแต่เพียงส่วนประกอบของชีวิต เสมือนหนึ่งต้นไม้ย่อมเกิดมาจากเมล็ดของมัน ถ้าเมล็ดของมันไม่มี มันก็ไม่เกิด ดินฟ้าอากาศเป็นแต่เพียงส่วนประกอบที่ช่วยให้มันเกิดและช่วยให้มันดำรงชีวิตอยู่ เราจะต้องพยายามมองให้เห็นว่า **วิบากของกรรมเปรียบเหมือนเชื้อของเมล็ดผลไม้** หรือถ้าจะพูดอีกนัยหนึ่ง **เชื้อของเมล็ดผลไม้ก็คือวิบากของต้นไม้** ต้นไม้ย่อมเกิดมาจากวิบากของมัน ถ้าวิบากของมันไม่มี มันก็ไม่เกิด ข้อนี้ฉันใด นามรูปหรือชีวิตของคนเราทั้งหมด เปรียบเหมือนต้นไม้ทั้งต้นย่อมเกิดมาจากวิบากของกรรม ซึ่งวิบากที่ว่านี้มีอยู่ในวิญญาณ วิบากมีอยู่อย่างไร นามรูปจะเกิดขึ้นมาอย่างนั้น

การศึกษาเรื่องวิญญาณกับการศึกษาถึงเรื่องกรรมและวิบากของกรรมจะต้องศึกษาคู่กันไป ซึ่งรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ ข้าพเจ้าได้เขียนไว้แล้วในหนังสือคำบรรยายพุทธปรัชญาภาค ๑ และในหนังสือวิญญาณซึ่งเป็นหนังสือรายเดือน หนังสือวิญญาณ ได้พิมพ์ออกมาเป็นเวลาเกือบ ๒ ปีแล้ว ส่วนในหนังสือเรื่องความสวัสดีนี้มีความประสงค์ที่จะแนะแนวโดยสังเขป เพื่อให้ท่านรู้จักทางของท่านว่าเราควรจะทำอย่างไรจึงจะได้พบกับชีวิตที่สดชื่น เป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยความหวัง เป็นชีวิตที่ทำให้ท่านรู้สึกว่า ความแก่ความเจ็บและความตายไม่มีความหมาย เพราะสิ่งเหล่านี้มันไม่ใช่เรื่องของเรา ตัวเราแท้ ๆ ไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตาย ตัวเรา

แท้ ๆ มีพืชแห่งสัพพัญญูอยู่ในตัวของเราแล้ว ซึ่งถ้าหากท่านเข้าใจตัวตนที่แท้จริงอันนี้ และสามารถควบคุมความคิดควบคุมอารมณ์ได้ ก็สามารถที่จะเอาความรู้จากข้างใน คือจากตัวเราที่แท้จริงนั้นออกมาใช้ได้ เพราะฉะนั้นสำหรับท่านที่อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ยังรู้สึกว่าไม่ค่อยจะเข้าใจ ก็ต้องไปอ่านหนังสือที่ข้าพเจ้าอ้างมาแล้ว

อนึ่ง ข้าพเจ้าอดเป็นห่วงไม่ได้ ในเมื่อข้าพเจ้าพูดว่า เรามีตัวตนที่แท้จริงซึ่งเป็นตัวตนที่ไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตายนั้น *โปรดอย่าเข้าใจผิดว่าข้าพเจ้าหมายถึงนิพพาน แต่ข้าพเจ้าหมายถึงวิญญาณที่ยังมีวิบากของกรรม* วิญญาณที่ยังมีวิบากอยู่นั้น ในเมื่อเรายังรู้สึกว่าตัวเรามีอยู่ และยังอยากที่จะมีตัวตน ยังอยากที่จะรู้อะไรต่ออะไรอีกหลายอย่าง สำหรับคนที่มีความรู้สึกอย่างนี้ ก็จะพบตัวตนที่แท้จริง คือตัวตนที่ไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตาย เป็นตัวตนที่ยั่งยืนอยู่ตลอดกาลดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ตณฺหา โปโนพฺภวิกา แปลว่า ตัณหาทำให้มีภพอีก ซึ่งหมายความว่า ตราบใดที่คนเรายังมีตัณหาอยู่ในสันดาน เราจะไม่สูญไปจากโลก เราจะมีตัวตนหรือมีนามรูปอยู่ตลอดกาลนาน เราจะมีอายุยืนยิ่งกว่าอายุของโลกนี้หลายเท่าการที่ข้าพเจ้าพูดว่า เรามีตัวตนที่แท้จริงนั้น ข้าพเจ้าหมายถึงวิญญาณที่ยังมีวิบากวิญญาณอย่างนี้ในเมื่อนำมาเทียบกับร่างกาย หรือนำมาเทียบกับอะไรก็ตาม เราจะพบว่าวิญญาณไม่มีแก่ไม่มีตาย เพราะสันตติของมันเป็นไปอย่างรวดเร็วมาก และการที่จะมีความเจ็บหรือมีความทุกข์อะไรเกิดขึ้นหรือไม่นั้น มันอยู่ที่ตัวของเราเอง ถ้าเราปรับปรุงวิญญาณให้สูงและประณีต เราก็จะพบว่า เราจะไม่มีความทุกข์ใด ๆ เกิดขึ้นเลยทั้งในทางร่างกายและจิตใจ เช่นผู้ที่ได้ฌานขั้นสูงตายแล้วไปเกิดเป็นพรหมหรือผู้ที่เป็นพระอนาคามี ตายแล้วไปเกิดเป็นพรหมขั้นสูงสุด ท่านเหล่านี้ไม่มีความทุกข์ ทั้งในทางร่างกายและจิตใจและมีอายุยืนมาก

อนึ่ง ท่านผู้อ่านโปรดทราบไว้ด้วยว่า ข้าพเจ้ารู้ดีว่า **วิญญาณมีการเกิดดับและเกิดใหม่อยู่เสมอ ตัวตนที่แท้จริงของวิญญาณนั้นไม่มี เพราะวิญญาณเป็นสังขตธรรม สิ่งที่เป็นสังขตธรรมย่อมเกิดจากเหตุ และจะต้องดับเพราะความสิ้นแห่งเหตุ วิบากของกรรมซึ่งมีอยู่ในวิญญาณก็ไม่ใช่สิ่งดั้งเดิม ไม่ใช่เนื้อแท้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายหลัง เหมือนกับน้ำในทะเล** รสเค็มไม่ใช่**เนื้อแท้ของน้ำ เพราะน้ำแท้ ๆ ไม่เค็ม วิบากก็เป็นสังขตธรรม เป็นสิ่งที่ดับได้ สูญสิ้นได้หมดไปได้** เรื่องอย่างนี้ข้าพเจ้ารู้ดี แต่เพราะเหตุที่ว่าความรู้อันนี้เป็นความรู้ขั้นสูง คนทั่วไปเข้าไม่ถึงและมองไม่เห็นประโยชน์จากการศึกษาเรื่องนี้ เพราะฉะนั้นจึงบ่วยการที่จะนำเรื่องนี้มาสอนให้กับคนทั่ว ๆ ไป สอนให้เขาจำนั้นไม่ยาก แต่ที่จะให้เข้าใจนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย คนที่จะเข้าถึงจริง ๆ มีเพียงไม่กี่คน ด้วยเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงได้เปลี่ยนวิธีสอนเสียใหม่ คือให้ยึดถือว่า *ตัวเราที่แท้จริงมีอยู่ แต่ไม่ใช่เบญจขันธ์อันที่กำลังยึดถืออยู่นี้* ซึ่งถ้าคนไหนเข้าถึง หรือมองเห็นตัวตนที่แท้จริงนั้นแล้ว การละความยึดถือในเรื่องตัวตนขั้นหยาบ ๆ จะทำได้ง่ายมาก มันเหมือนกับเรากำลังขึ้นบันไดที่ชัน ถ้ามือของเราเกาะหรือยึดขั้นบนเอาไว้ให้แน่นที่สุด ก็เป็นการง่ายที่จะดึงตัวให้พ้นไปจากบันไดขั้นต่ำ ถ้าไม่เกาะบันไดขั้นบนเอาไว้แล้ว ก็ไม่มีทางจะขึ้นไปได้ สำหรับคนที่มีนิสัยยังต่ำอยู่ แต่ก็ไม่ต่ำจนเกินไปนั้น พระพุทธเจ้ายังต้องทรงสอนให้คนเหล่านี้ยึดถือเรื่องสวรรค์ ซึ่งเป็นเรื่องที่มีอยู่จริง ๆ ไม่ใช่เรื่องสมมติในห่านองนิทานเปรียบเทียบ พระพุทธเจ้าจะทรงสอนให้คนประเภทนี้มองเห็นและเชื่อสนิทว่าสวรรค์มีจริง เชื่อว่าในสวรรค์มีความสุขยิ่งกว่ามนุษย์หลายเท่า ในเมื่อเขาเข้าใจเรื่องสวรรค์แล้ว เขาก็จะมองเห็นได้เองว่า เขาควรจะต้องมีนิสัยเสียสละ มีความเมตตากรุณา มีความยุติธรรม และมีความดีอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่เช่นนั้นตายแล้วจะไปเกิดในสวรรค์ไม่ได้ การสอนแบบนี้เป็นของจำเป็นสำหรับคนส่วนมาก เพราะฉะนั้น ท่านอย่าได้รังเกียจว่า การที่ข้าพเจ้าสอนให้มีการยึดถือตัวตน จะเป็น

การสอนที่ผิด และอีกประการหนึ่ง ตัวตนที่ข้าพเจ้าหมายถึงนี้ก็มีอยู่จริง ๆ เหมือนกับที่เราพูดว่าโลกมนุษย์มีจริง ร่างกายของเราก็มีอยู่จริง ๆ ที่พูดว่ามีจริงในที่นี้เป็นการพูดในขั้นธรรมดาตามที่เข้าใจกันทั่ว ๆ ไป แต่ถ้าจะพูดในขั้นสูงคือในขั้นปรมัตถ์ ร่างกายก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่มีอยู่จริง เพราะร่างกายจะต้องเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และในที่สุดก็จะต้องตาย เพราะฉะนั้น ร่างกายจึงได้ชื่อว่าไม่ใช่สิ่งที่มีอยู่จริง ๆ การศึกษาธรรมและการสอนธรรม จะต้องระมัดระวังให้ดีเหมือนกับหมอที่ให้ยาแก่คนไข้ เมื่อคนไข้ยังเป็นเด็กก็ต้องให้ยาอย่างหนึ่ง ถ้าคนไข้นั้นเป็นผู้ใหญ่ก็ต้องให้อีกอย่างหนึ่ง หมอที่รอบคอบก็มีความรู้ดีย่อมรู้จักกาละเทศะ ในอันที่จะให้ยาแก่คนไข้ นักสอนศาสนาก็เหมือนกัน ควรจะต้องรู้จักกาละเทศะในอันที่จะให้ธรรมแก่คนอื่น

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า การศึกษาในทางพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเริ่มต้นด้วยวิธีใด หรือเริ่มมาอย่างไรก็ตาม ในที่สุดจะต้องศึกษาให้เข้าใจถึงตัวตนที่แท้จริง ซึ่งตัวตนที่กล่าวถึงนี้หมายถึงวิญญาณที่มีวิบาก เพราะโดยธรรมดาทุกคนก่อนที่จะก้าวขึ้นไปสู่ความเป็นพระอริยบุคคล จะต้องมองให้เห็นเสียก่อนว่า ตัวตนที่แท้จริงหรือวิญญาณที่มีวิบากนี้ ในความหมายอันหนึ่งเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืน ไม่แก่ ไม่เจ็บและไม่ตาย มีความสมบูรณ์อยู่ในตัวเองทุกอย่าง เราจะต้องพยายามมองให้เห็นตัวตนอันนี้ก่อน จนกว่าเราจะสามารถยืนยันได้อย่างแน่ใจที่สุดว่า *แม้เขาจะฝังฉันทิ้งเป็นในหลุมที่ลึกที่สุด ฉันก็ออกมาได้ แม้ว่าเขาจะขังฉันไว้ในหีบเหล็กที่หนาตั้งหลายนิ้ว ไม่มีทางออก อากาศหายใจไม่มี ฉันก็ออกมาได้ หรือแม้ว่าเขาจะจับฉันโยนลงไปในกองไฟซึ่งไม่มีทางจะออกมาได้เลย ฉันก็ออกมาได้ เมื่อร่างกายนี้จะแก่ก็แก่ไป เพราะตัวฉันจริง ๆ ไม่ได้แก่ เมื่อร่างกายนี้จะตายก็ตายไป เพราะตัวฉันจริง ๆ ไม่ได้ตาย* เราต้องสามารถยืนยันถึงการมีตัวตนอันนี้ออกมาก่อน ถ้ายังยืนยันไม่ได้ ก็อย่าไปหวังเลยว่าจะละความยึดถือที่มีอยู่เสมอนั้นได้

และอีกประการหนึ่ง เราจะต้องรู้สึกอย่างหนักแน่นและอย่างแน่ใจที่สุดว่า ร่างกายไม่ใช่ตัวฉัน แต่ถ้าจะว่าเป็นของฉันก็ว่าได้ แต่มันก็เป็นของฉันเพียงชั่วคราว ร่างกายอันนี้ฉันได้สร้างมันขึ้นมาเองด้วยความสามารถของฉัน และความสามารถที่ว่านี้ก็ยังมีอยู่ เพราะฉะนั้นเมื่อฉันต้องการมันเมื่อไร ฉันก็สามารถสร้างมันขึ้นมาได้เสมอ จะสร้างในรูปของมนุษย์ ในรูปของกายเนื้อ หรือจะสร้างในรูปของกายทิพย์ ฉันก็สามารถสร้างได้

และอีกอย่างหนึ่ง จะต้องสามารถยืนยันได้อีกว่า บรรดาความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่นการเห็น การได้ยิน การรู้สึกกลิ่น การรู้สึกรส การรู้สึกสัมผัสต่าง ๆ ความสุข ความทุกข์ ความจำ ความรู้ความสามารถ นิสัยใจคอต่าง ๆ กิเลสต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ทั้งหมดไม่ใช่ตัวเรา เพราะตัวเราแท้ ๆ ไม่จำเป็นจะต้องมีสิ่งเหล่านี้ก็ได้ สิ่งเหล่านี้มันเกิดมาจากตัวก็จริง แต่มันก็เหมือนกับคำพูดซึ่งเกิดมาจากใจ ในใจคิดอย่างไรก็พูดออกอย่างนั้น แต่คำพูดเหล่านั้นไม่ใช่ใจ และใจก็ไม่ใช่คำพูด คำพูดทั้งหลายเมื่อพูดออกมาแล้ว ก็หมดสิ้นไป แม้จะพูดออกมาอีกเหมือนกับที่พูดมาแล้วทุกอย่าง แต่มันก็ไม่ใช่คำพูดอันเก่า ข้อนี้ฉันใด บรรดาความรู้สึกนึกคิดทั้งหลาย เกิดขึ้นมาจากตัวเราก็จริง แต่มันก็ไม่ใช่ตัวเรา ถ้าจะถือว่าเป็นของของเรา ก็เป็นเพียงชั่วขณะหนึ่ง มันไม่ใช่ของเราจริง ๆ เพราะความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายเกิดแล้วก็ดับ แม้จะเกิดขึ้นมาอีก มันก็ไม่ใช่อันเก่า และตราบใดที่เรายังอยู่ เราจะนึกคิดอย่างไร จะให้รู้สึกอย่างไร เราทำได้เสมอ หรือจะไม่ให้มีความรู้สึกนึกคิดเกิดขึ้นเลยเราก็ทำได้ มันเหมือนกับว่า เรานึกจะพูดก็พูดได้ หรือจะไม่พูดก็ทำได้ ตัวเราจริง ๆ นั้นเป็นอิสระและมีอำนาจอยู่ในตัวทุกอย่าง ถ้าหากเราไม่หลงยึดถือเอาร่างกายซึ่งไม่ใช่ตัวเรา ว่าเป็นตัวเรา และไม่หลงยึดถือความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายซึ่งไม่ใช่ตัวเราว่าเป็นตัวเรา ถ้าไม่หลงอย่างนี้แล้ว เราก็เป็นอิสระที่จะมาหรือจะไป จะทำอะไร จะอยู่ที่ไหน มันอยู่ที่ตัวเราเองทั้งสิ้น

คนที่มองเห็นตัวตนอันนี้และยืนยันดังที่กล่าวมานี้ได้ จะเป็นบุคคลที่ฝึกสมาธิง่าย และในขณะใดถ้าจิตใจเกิดอ่อนแอ เกิดความเบื่อหน่าย เกิดความไม่สบายใจอย่างไรก็ตาม สำหรับคนที่รู้จักตัวเองอย่างนั้นแล้ว ทุกครั้งที่เข้าสมาธิ และทำใจให้สงบได้แล้ว เมื่อพิจารณาให้เห็นว่า ทั้งร่างกายและจิตใจที่กำลังเกิดอยู่นั้นไม่ใช่ตัวตัว ไม่ใช่ของของเรา ทันทีที่รู้สึกอย่างนี้ ความเบื่อหน่าย หรือความไม่สบายใจต่าง ๆ ที่กำลังครอบงำอยู่นั้นมันก็จะค่อย ๆ หายไปทีเดียว พร้อมกับจะรู้สึกว่าตนเองมีกำลังใจดีขึ้น ไม่ท้อถอยต่อการงาน และจะรู้สึกได้อีกอย่างหนึ่งว่า ตนเองมีความคิดดี ๆ เกิดขึ้นเสมอ ประโยชน์ของการศึกษาและการปฏิบัติตามหลักที่ข้าพเจ้ากล่าวมานี้มีมาก แต่ข้าพเจ้าจะไม่บรรยายโดยละเอียด ข้าพเจ้าจะปล่อยไว้ให้ท่านรู้เอง เพราะว่าเรื่องนี้มันก็เหมือนกับเมื่อข้าพเจ้าได้แนะนำให้ท่านได้รับประทานอาหารบางอย่างแล้ว ในเมื่อข้าพเจ้าเห็นว่า ท่านก็กำลังจะรับอาหารนั้นอยู่แล้ว เพราะฉะนั้น จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องชี้แจงโดยละเอียดว่าอาหารนั้นอร่อยอย่างใดบ้าง เพราะถึงจะพูดไปอย่างไร มันก็ไม่ดีไปกว่าที่ท่านจะรู้ได้ด้วยตัวของท่านเอง ข้าพเจ้าเพียงแต่แนะนำให้ท่านเกิดความสนใจที่จะรับประทานเท่านั้นก็น่าจะพอแล้ว

การยืนยันถึงการมีตัวตนที่แท้จริงดังที่กล่าวมาแล้วนี้ ขอได้โปรดจำไว้ว่าจะเป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย ๆ สำหรับคนที่เข้าใจซึ้งในเรื่องวิญญาณ เข้าใจซึ้งในเรื่องกรรมและวิบากของกรรม แต่ถ้าทั้งสองอย่างนี้มีความเข้าใจไม่พอ ก็ไม่มีทางที่จะยืนยันตัวตนอันนั้นออกมาได้ บางคนอาจรู้สึกว่าเขายืนยันออกมาได้จริง แต่จะจริงหรือไม่จริงอย่างไร เรื่องนี้ท่านจะรู้ได้ด้วยตัวของท่านเอง เพราะการยืนยันเช่นนั้นถ้าเป็นของแท้ ในเวลานั่งสมาธิทุกครั้ง เมื่อพิจารณาถึงตัวตนที่แท้จริง เราจะรู้สึกว่ามีกำลังใจดีขึ้น ความอ่อนเพลียจะหายไป ความวิตกกังวลต่าง ๆ หายไป จิตใจสดชื่น มีความหวังเกิดขึ้น ทุกครั้งที่ทำสมาธิ ถ้าได้กำลังดังที่กล่าวมา ก็

แปลว่าท่านได้มองเห็นตัวตนที่แท้จริง ท่านได้กล่าวยืนยันถึงตัวตนที่แท้จริงนั้นออกมา ไม่ใช่เป็นการหลอกตัวเอง เพราะคนที่ยังมองไม่เห็นตัวตนที่แท้จริง เขาจะไม่ได้ผลดังที่กล่าวมานั้นเลย

ทำอย่างไรจึงจะไม่เศร้าโศก ถ้าผิดหวังในเรื่องความรักหรือของหาย

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าสามารถที่จะช่วยเหลือเราได้ แม้ว่าเราจะยังเป็นปุถุชนอยู่ และไม่ว่าเราจะประกอบอาชีพอะไร หรืออยู่ในฐานะใดก็ตาม คำสอนของพระพุทธเจ้าถ้าศึกษาให้เข้าใจดีและรู้จักนำมาใช้ ก็สามารถที่บำบัดความทุกข์ได้เสมอ เช่นในกรณีที่ความรักไม่สมหวัง หรือในกรณีที่ของรักหายอย่างนี้เป็นต้น

แต่อย่างไรก็ดี ท่านควรจะจำไว้อย่างหนึ่งว่า เราจะมาศึกษาธรรมในตอนที่ความทุกข์เกิดแล้วนั้นแก้ไขยาก เพราะมันเข้าในทำนอง ปล่อยให้โรคเป็นมากเสียก่อนแล้วจึงคิดรักษา อย่างนี้เป็นการยากที่จะหายได้ คนที่ศึกษาธรรมภายหลังที่มีความทุกข์เกิดขึ้น หรือภายหลังที่มีความกดดันทางอารมณ์เกิดขึ้นอย่างมากมายนั้น โดยมากศึกษาได้ยาก กว่าจะเห็นผลต้องใช้เวลานาน และโดยมากก็มักจะต้องจมอยู่ในความทุกข์ไปจนกว่ามันจะหมดฤทธิ์ของมันเอง ภาวะอย่างนี้เรียกว่าการตกนรกในโลกของมนุษย์ เพราะฉะนั้น ท่านจะต้องจำไว้อย่างหนึ่งว่า เมื่อเรายังเป็นปรกติอยู่ กำลังสุขสบายให้รีบศึกษาธรรม เพราะวันหนึ่งความทุกข์ต่าง ๆ มันจะต้องเกิดขึ้นแน่ ๆ ไม่ว่าจะเป็นคนจนหรือคนมั่งมี คนโง่หรือคนฉลาด ความทุกข์ที่เนื่องมาจากการพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ประสบสิ่งที่ไม่รัก ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สมหวัง ทุกข์เหล่านี้จะต้องมีแน่ และนอกจากนี้ทุกข์ที่เกิดจากความเจ็บป่วย ความแก่ ความยากจนยังจะมีอีก ซึ่งถ้าทุกข์เหล่านี้เกิดบ่อย ๆ ก็ทำให้เกิดความกดดันในทางอารมณ์ ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการศึกษา และการปฏิบัติในทางธรรมอย่างยิ่ง

ธรรมที่เป็นเสมือนหนึ่งยาที่จะใช้แก้โรคได้ทุกชนิด เป็นยาที่จะต้องใช้ในทุกกรณี ใช้กับโรคทางใจได้ทุกอย่างนั้น มีอยู่อย่างเดียวคือ ความสามารถในการยืนยันออกมาได้ว่า ร่างกายก็ดี ความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายก็ดี ทั้งหมดนี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา เราสร้างมันขึ้นมาก็จริง มันเกิดมาจากตัวเราก็จริง แต่สิ่งเหล่านี้ก็ไม่ใช่ตัวเรา ถ้าจะพูดว่าเป็นของของเรา ก็เป็นเพียงชั่วคราวเท่านั้น

โดยธรรมดาผู้ที่จะยืนยันอย่างนี้ออกมาได้นั้น เขาจะต้องมองเห็นตัวตนอีกอันหนึ่ง ซึ่งในเมื่อเปรียบเทียบกับร่างกาย เปรียบเทียบกับความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายที่เกิดขึ้น เปรียบเทียบกับสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้แล้ว ก็สามารถที่จะยืนยันได้ทีเดียวว่า ตัวตนที่พบใหม่นี้ คือ ตัวเราที่แท้จริง ซึ่งเป็นตัวตนที่ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย มีความสมบูรณ์อยู่ในตัวเองทุกอย่าง มีพืชแห่งสัพพัญญูอยู่ในตัวของเราเองอยู่แล้ว และตัวตนที่ว่านี้ก็คือวิญญาณที่มีวิบาก มีกิเลส หรือถ้าจะพูดอย่างตรงไปตรงมาก็คือ **วิบากของกรรมล้วน ๆ**

อนึ่ง การที่ข้าพเจ้ากล่าวว่า วิญญาณที่มีวิบาก มีกิเลสเป็นตัวตนที่ไม่แก่และไม่เจ็บ ก็เพราะความแก่และความเจ็บนั้นเป็นเรื่องของร่างกายเท่านั้น และเป็นเรื่องที่แก้ไขได้ ในเมื่อปรับปรุงวิญญาณให้สูงยิ่ง ๆ ขึ้นด้วยอำนาจของฌานและวิปัสสนา ซึ่งผู้ที่ปรับปรุงได้ถึงขั้นสูง ก็จะไม่พบกับความแก่และความเจ็บป่วย ผู้ที่ซึ้งในเรื่องของวิญญาณจริง ๆ จะมองเห็นว่า วิญญาณสามารถที่จะทำให้สดชื่นอยู่เสมอตลอดชั่วกัลป์ก็ได้ และถ้าวิญญาณอยู่ในสภาพที่สดชื่นเช่นนี้แล้ว ร่างกายที่เกิดจากวิญญาณที่มีวิบากเช่นนี้ ก็จะไม่พบกับความแก่ และความเจ็บป่วยนับเป็นกัลป์ ๆ (กัลป์หนึ่งคืออายุของโลก นับตั้งแต่โลกเกิด จนกระทั่งโลกพินาศ) ชีวิตอย่างนี้มีได้ แต่ชีวิตอย่างนี้จะมีไม่ได้ในสภาพของมนุษย์ ในทางพระพุทธศาสนากล่าวว่า ผู้ที่ได้ฌานหรือผู้ที่เป็นพระอนาคามี เมื่อตายแล้วจะไปเกิดเป็นโอปปาติกะอยู่ในพรหมโลกมีอายุยืนนับเป็นกัลป์ ๆ ผู้ที่มองเห็นความจริงอย่างนี้ ซึ่งไม่ใช่เป็น

การเห็นตามตัวหนังสือ แต่เห็นจากความรู้สึกภายในนั้น ทุกคนจะยืนยันความจริงข้อนี้ออกมาได้

ข้าพเจ้าเคยกล่าวมาแล้วหลายครั้งว่า ความรู้ที่มาจากข้างนอก เป็นความรู้ที่ไม่สมบูรณ์ เพราะเป็นความรู้ที่ได้มาจากการเห็นการได้ยิน เกิดมาจากประสาทสัมผัสต่าง ๆ ซึ่งประสาทเหล่านี้เป็นของจำกัด เช่น เห็นอะไรได้บางอย่าง ได้ยินอะไรได้บางอย่าง จำอะไรได้บางอย่าง และที่ลืมเสียก็มาก เพราะฉะนั้น จึงเป็นความรู้ที่ไม่สมบูรณ์ ส่วนความรู้ที่มาจากข้างใน ซึ่งเป็นความรู้ที่เกิดมาจากฌานและวิปัสสนานั้น เป็นความรู้ที่สมบูรณ์กว่า กว้างขวางกว่า ลึกซึ้งกว่า เพราะโดยปรกติในวิญญาณก็มีพืชแห่งสัพพัญญูอยู่แล้ว ข้อพิสูจน์ก็คือ ความสามารถในการสร้างร่างกายนี้ขึ้นมา เพราะฉะนั้น ผู้ที่สามารถถ่ายทอดเอาความรู้จากข้างในออกมาได้ จึงมีความรู้ในสิ่งต่าง ๆ ลึกซึ้งกว่าคนธรรมดามากมาย แต่ความรู้จากภายนอกก็สำคัญอยู่ไม่น้อยเหมือนกัน เพราะถ้าไม่มีความรู้จากภายนอกเข้าไปก็ไม่สามารถที่จะเอาความรู้จากข้างในออกมาได้ ถ้ายิ่งมีความรู้จากภายนอกกว้างขวาง ก็สามารถถ่ายทอดเอาความรู้จากข้างในออกมาได้มาก ข้อสำคัญอย่ายึดถือความรู้ที่มาจากภายนอกจนเกินไป เพราะจะทำให้เข้าใจได้ง่ายมาก ตัวอย่างเช่น นักวิทยาศาสตร์ผู้เชี่ยวชาญในวิชาของตัว แต่ขาดความรู้ในเรื่องวิญญาณอย่างเพียงพอนั้น ส่วนมากเข้าใจว่าคนเราตายแล้วก็สูญ เพราะเข้าใจว่าความรู้สึกนึกคิดเกิดมาจากสมอง อย่างนี้เป็นต้น

อนึ่ง ในขณะที่เรายังเป็นมนุษย์อยู่ ยังไม่ได้ไปเกิดในพรหมโลก แม้จะไม่ได้ตาทิพย์ แม้จะระลึกชาติไม่ได้ก็ตาม แต่ถ้าได้ศึกษาเรื่องวิญญาณให้ถูกวิธี และมีความสามารถเข้าสมาธิได้บ้าง ก็สามารถมองเห็นได้เองว่า **สภาพของร่างกายย่อมเกิดมาจากสภาพของวิญญาณ** ธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ช่วยให้ชีวิตเกิด ช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่นั้น เป็นแต่เพียงส่วนประกอบ ไม่ใช่ตัวการโดยตรงที่กำหนด

ธรรมชาติของชีวิตออกมา ผู้ที่หมั่นเข้าสมาธิและเจริญวิปัสสนาอยู่เสมอ จะสามารถมองเห็นได้ทีเดียวว่า จิตของคนเรามีทางที่จะปรับปรุงให้มีกำลังใจอยู่เสมอ และให้สดชื่นอยู่เสมอได้ ไม่ว่าเราจะเป็นอะไร คือ จะยากจน เจ็บป่วย มีความวิบัติพรัดพราก หรือมีทุกข์อะไรก็ตาม ถ้ารู้จักแก้ไขข้างใน ปรับปรุงข้างในให้ดีแล้ว จิตใจก็จะมีความเข้มแข็ง มีความสดชื่น มีความมั่นคง มองเห็นอนาคตที่รุ่งโรจน์ จนกระทั่งในที่สุดจะรู้สึกว่า ตัวของตัวเองมีทางที่จะพ้นทุกข์ทุก ๆ อย่างได้ และในเมื่อต้องการที่จะมีชีวิตที่ไม่แก่ ที่ไม่เจ็บ และไม่ตาย ก็มีทางที่จะได้สมความปรารถนา เพราะว่าปรกติคนที่ยังมีความอยาก มีความยึดถือในเรื่องตัวตนเหลืออยู่แม้เพียงเล็กน้อย เขาก็จะต้องมีตัวตนตลอดไปชั่วกัลปาวสาน เพราะเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงกล่าวว่า ตัวตนที่พบใหม่นี้เป็นตัวตนที่ไม่แก่และไม่เจ็บ

อนึ่ง ข้าพเจ้ากล่าวว่า ตัวตนที่พบใหม่นี้เป็นตัวตนที่ไม่ตาย ก็เพราะเหตุว่า วิญญาณมีการเกิดดับรวดเร็วมาก เหมือนกับการเกิดดับของกระแสไฟฟ้าภายในหลอดไฟฟ้า โดยธรรมดาตาของมนุษย์ทั้งหลาย จะมองเห็นแต่ความสว่างหรือความลุกโพลงของกระแสไฟฟ้าอยู่ตลอดเวลา เรามองเห็นแต่ความเกิด ส่วนความดับ ซึ่งเป็นไปอย่างถี่ยิบนั้น เรามองไม่เห็น ให้พยายามมองอย่างไรก็ไม่เห็น เพราะฉะนั้น เราจึงพูดว่ามันสว่างอยู่ตลอดเวลา ไม่มีการดับ ในทำนองเดียวกัน ในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ วิญญาณก็มีการเกิดดับสืบต่ออยู่ตลอดเวลา และในเวลาตาย วิญญาณจุติแล้วก็ปฏิสนธิทันที ระยะเวลาระหว่างจุติกับปฏิสนธิห่างกันชั่วขณะจิตเดียวเท่านั้น เพราะฉะนั้น เราจะพูดว่าเราไม่มีการตายก็ได้ ตราบใดที่กิเลสยังมีอยู่ ตราบใดที่เรายังอยากมีชีวิต ยังยึดถือตัวตนอยู่ วิบากของกรรมที่สร้างเอาไว้ จะทำหน้าที่สร้างชีวิตทำให้เกิดชีวิตอยู่ตลอดไปไม่มีที่สิ้นสุด เพราะเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงกล่าวว่า ตัวเราที่แท้จริงไม่มีการตาย

อนึ่ง โปรดเข้าใจไว้ด้วยว่า ข้าพเจ้ารู้ดีว่า วิญญาณมีการเกิดดับ และเกิดใหม่อยู่เสมอ ซึ่งอันที่ดับก็เป็นอันดับไป อันที่เกิดใหม่มิใช่อันเก่า ตัวตนที่แท้จริงของวิญญาณไม่มี วิญญาณเป็นอนัตตา

และอีกประการหนึ่ง ข้าพเจ้ายังรู้ดีว่า คนเราจะมีความรู้แจ้งในเรื่องของชีวิตตามความเป็นจริงทุกแง่ทุกมุม ไม่มีความเข้าใจผิดอันใดแทรกอยู่เลย จะพ้นทุกข์ได้อย่างสมบูรณ์ ก็ต่อเมื่อเกิดความรู้สึกอย่างจริงใจว่า ต่อแต่นี้ไป ไม่ต้องการจะมีตัวตนอันไหนอีกแล้ว ไม่ว่าจะดีวิเศษอย่างไร ก็ไม่พึงปรารถนา เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ถ้าหากตัณหาอุปาทานยังมีอยู่ แล้วจะรู้อะไรจริง ๆ และความรู้ที่แท้จริงจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อไม่อยากรู้อะไร ไม่อยากเป็นอะไร และไม่ยึดถืออะไรทั้งสิ้น ซึ่งหมายความว่า แม้แต่ในหลักวิชาต่าง ๆ ที่เรียนมาแล้วเป็นอย่างดี ได้ผ่านการทดสอบมาเป็นอย่างดีแล้วว่าถูกต้องและใช้ได้ แม้ความรู้อย่างนี้ก็ต้องวาง ไม่เก็บเอามาใส่ใจ ความรู้ที่แท้จริงนั้นจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อสามารถหยุดความคิดได้ทุกอย่าง และจะต้องไม่ให้อารมณ์ใด ๆ ผ่านเข้ามา รวมทั้งปีติและสุขในใจก็จะต้องไม่มีด้วย จิตใจก็จะต้องวางเฉย ไม่ยินดีไม่ยินร้ายในสิ่งทั้งปวง ไม่เกาะเกี่ยว ไม่ติดอยู่ในสิ่งใด ๆ และที่สำคัญที่สุดก็คือ จะต้องอยู่ในภาวะของสมาธิที่ลึกจนกระทั่งไม่รู้สึกว่าตนมีร่างกาย ซึ่งในขณะนั้นในใจมีแต่ความรู้สึกเฉย ๆ และมีสติสัมปชัญญะกำกับอยู่ทุกขณะจิต ผู้ที่สามารถเข้าสมาธิได้ลึกถึงขนาดนี้ และมีความเข้าใจเรื่องชีวิตต่าง ๆ โดยเฉพาะคือเข้าใจเรื่องวิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป เข้าใจเรื่องกรรมและวิบากของกรรมลึกซึ้งถี่ถ้วน ถ้าทำได้ถึงขนาดนี้ ก็อยู่ในฐานะที่จะถ่ายทอดเอาความรู้จากข้างในออกมาใช้ได้ ความรู้แจ้งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงจะเริ่มต้นได้ก็จากจุดนี้เท่านั้น เพราะฉะนั้น คนที่มัวหลงแต่ในทางที่จะแสวงหาความจริงโดยอาศัยประสาทสัมผัสนั้น ไม่มีทางที่จะรู้แจ้ง แม้กระทั่งเรื่องตัวของตัวเอง

การที่ข้าพเจ้าสอนในแนวใหม่ว่า ตัวเราที่แท้จริงไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตายนั้น ไม่ใช่เป็นการสอนที่ผิดจากคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่ตรงกันข้าม กลับจะเป็นการสอนที่จะทำให้คนในยุคปัจจุบันเข้าถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าง่ายขึ้น และจะทำให้เขาค่อย ๆ ก้าวขึ้นไปสู่ความพ้นทุกข์ ไม่ต้องเป็นห่วงว่าเขาจะไปติดตัวตน เพราะเมื่อพูดถึงข้อเท็จจริงในทางปฏิบัติแล้ว ตัวตนที่ว่าไม่แก่ ไม่เจ็บและไม่ตายนั้น มันจะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ตามพื้นภูมิธรรมของแต่ละบุคคล หมายความว่า เมื่อจิตใจของเขายังต่ำอยู่ เขาก็จะไปยึดถือตัวตนที่เขามองเห็นในขณะนั้น ซึ่งไม่ใช่ร่างกายอันนี้ และไม่ใช่จิตใจอันที่เขายึดถือเอาไว้ก่อนนั้น แต่เป็นตัวตนอีกอันหนึ่งซึ่งเป็นตัวตนที่ให้กำเนิดร่างกาย และให้กำเนิดความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ตัวตนที่ว่านี้เขาจะมองเห็นว่ามันไม่แก่ ไม่เจ็บและไม่ตาย เพราะที่พูดว่า เราแก่ เราเจ็บ และเราตายนั้นเป็นการพูดถึงร่างกายอันนี้ ไม่ใช่ตัวตนอันนั้น

อนึ่ง ผู้ที่เริ่มเข้าใจอย่างนี้แล้ว ก็ยังมีระดับแตกต่างกันออกไปอีกมาก กล่าวคือ สำหรับผู้ที่ปฏิบัติก้าวหน้าไปโดยลำดับ สติปัญญาลึกซึ้งขึ้น เขาก็จะมองเห็นว่า ตัวตนที่เขาเคยรู้สึกว่าเป็นตัวตนที่แท้จริงนั้นความจริงยังไม่ใช่ ต้องเป็นอันนี้ คืออันที่เขาเริ่มจะเข้าใจอยู่นี้ ครั้นแล้วเขาก็ทิ้งตัวตนอันเก่า กลับมายึดถือตัวตนอันใหม่ และทุกครั้งที่พบตัวตนอันใหม่ เขาก็จะบอกว่าอันนี้แหละคือตัวตนอันที่แท้จริงของเขา แต่แล้วต่อไปในเมื่อจิตใจเขาสูงขึ้น เขาก็จะพบอีกว่าอันนี้ไม่ใช่ ต้องอันนี้ต่างหากด้วยวิธีอย่างนี้ นาน ๆ เข้า เขาก็จะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยและเกิดความเบื่อที่จะมีตัวตน และในที่สุดก็จะมาถึงจุดเริ่มต้นของความเป็นอริยบุคคลคือ เริ่มรู้สึกว่าความเกิดเป็นความทุกข์ การไม่เกิดเป็นความพ้นทุกข์ เมื่อความรู้สึกก้าวมาถึงจุดนี้แล้ว ในตอนนี้เท่านั้นที่ความเข้าใจในเรื่องของชีวิตตามความเป็นจริงจะค่อย ๆ เริ่มคลี่คลายออกไปสู่ความสมบูรณ์ และขอได้โปรดจำไว้ด้วยว่า

คนที่มีความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้นก็ไม่ใช่หมายความว่าเขาจะไม่เกิดอีก บางคนยังจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกนาน ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับบารมีของแต่ละบุคคล แต่ว่าอย่างไรก็ตาม ขอได้โปรดเข้าใจว่า ถ้าคนไหนคิดจะไม่เกิดอีกต่อไป ก็เป็นเรื่องของความสมัครใจของเขาเอง และที่เขาสมัครใจเช่นนั้น ก็เพราะเขาได้มองเห็นอะไรอีกอันหนึ่งซึ่งไม่อาจที่จะบรรยายออกมาเป็นคำพูดได้ และสิ่งสิ่งนั้นจะเรียกว่าตัวตนที่แท้จริงหรือจะเรียกว่าอะไรก็ได้ หรือจะไม่เรียกว่าเป็นอะไรเลยก็ได้ เพราะถ้อยคำที่พูดกันนั้นเป็นเพียงสิ่งสมมติซึ่งคนที่ยังเข้าไม่ถึง ไม่มีทางที่จะเข้าใจได้อย่างถูกต้อง

การยืนยันว่าเรามีตัวตนที่แท้จริงอีกอันหนึ่ง ซึ่งเป็นตัวตนที่สมบูรณ์ เป็นตัวตนที่ไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตายนี้เป็นสิ่งจำเป็นมาก ที่จะต้องให้คนเราค่อย ๆ เกาะไต่ขึ้นไป จนกว่าจะถึงความสมบูรณ์อันแท้จริงของชีวิต แม้ว่าการยึดถือแบบนี้อาจจะทำให้รู้สึกว่าเป็นการยึดถือที่ผิดก็ตาม ก็ควรจะให้ยึดถือแบบนี้ไปก่อน ขอให้นึกถึงข้อเท็จจริงในทางปฏิบัติ เช่น ธรรมดาคนที่สนใจธรรมย่อมรู้ว่า ร่างกายอันนี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา ทั้งที่รู้กันอยู่อย่างนี้ก็ยังอดยึดถือตัวตนกันไม่ได้ ทั้งนี้ก็เพราะการยึดถือร่างกายว่าเป็นตัวเรา หรือของของเรานั้นติดสันดานมานานแล้ว และอีกประการหนึ่งที่ละได้ยาก ก็เพราะการยึดถือตัวตนเป็นสิ่งที่จำเป็นในสังคม เป็นสิ่งจำเป็นในทางส่วนตัว และมีประโยชน์หลายอย่าง เป็นแต่ว่าถ้าหากคนไหนจิตใจยังต่ำอยู่ การยึดถือก็เป็นไปอย่างต่ำ แต่ถ้าจิตใจประณีตสูงขึ้น การยึดถือตัวตนก็ค่อยประณีตขึ้น เพราะฉะนั้น คนที่สนใจแต่เรื่องอภิธรรมชอบพูดแต่เรื่องปรมัตถ์ ควรจะมองในแง่นี้ดูบ้าง การศึกษาที่มุ่งแต่จะหาความรู้อย่างเดียว โดยไม่นึกถึงผลในทางปฏิบัติว่าจะได้อะไรออกมาบ้างนั้น เป็นการศึกษาที่ทำให้เสียเวลา

คนที่ผิดหวังในเรื่องความรัก หรือในเรื่องของหายแล้วเกิดความเศร้าโศกนั้น เป็นเพราะหลงในความคิดของตน เข้าใจและเชื่อสนิทว่า ความคิดที่กำลังเกิด

อยู่นั้นเป็นของของตนจริง ๆ แต่สำหรับผู้ที่เคยรู้สึกมาบ้างแล้วแม้จะเลือนลางว่า ความคิดทั้งหลายแม้จะดับหมดไม่มีเหลือและไม่เกิดมาอีก ตัวเราก็ยังอยู่ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความคิดเหล่านี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเราจริง ๆ ความคิดทั้งหลายเกิดมาจากวิบากของมัน ถ้าวิบากของมันไม่มี ความคิดเหล่านี้ก็ไม่เกิด และวิบากนั้นก็ไม่ใช่ของดั้งเดิม ไม่ใช่เนื้อแท้ของตัวเรา เพราะวิบากทุกอย่างเกิดจากกรรม ถ้าไม่ทำกรรมวิบากก็ไม่เกิด เช่น คนติดเหล้ามีวิบากของการดื่มเกิดขึ้นก็เพราะไปหัดดื่มเข้า ถ้าไม่หัด วิบากก็ไม่เกิด และเมื่อวิบากเกิดขึ้นแล้ว ก็อดนึกคิดเกี่ยวกับเรื่องเหล้าไม่ได้ พอถึงเวลา ความคิดเกี่ยวกับเรื่องเหล้าก็จะต้องเกิดขึ้นจะปัดออกไปไม่ได้

จงสังเกตว่า ทั้งวิบากและความคิดที่เกิดจากวิบากในเรื่องเหล้านี้ไม่ใช่ของดั้งเดิม ไม่ใช่เนื้อแท้ของตัวเรา สิ่งเหล่านี้แม้จะไม่มี ตัวเราก็ยังอยู่และอยู่อย่างสบายด้วย สำหรับผู้ที่รู้สึกได้อย่างนี้ในเวลาเกิดความเศร้าโศก ความเศร้าโศกก็จะบรรเทาลง และถ้าหากเคยรู้สึกอย่างแจ่มแจ้งมาแล้วว่า ความคิดทุกอย่างที่เกิดขึ้นก็เหมือนกับใบไม้ ซึ่งวันหนึ่งจะต้องร่วง แม้จะเกิดขึ้นมาอีกสักกี่ใบก็เหมือนกัน เราบอกไม่ได้ว่าใบไหนเป็นใบที่แท้จริงของมัน เพราะทุกใบจะต้องร่วงทั้งนั้น ผู้ที่เคยรู้สึกอย่างนี้มาก่อน จนกระทั่งแยกออกได้ว่าอะไรคือวิบาก อะไรคือสิ่งที่เกิดจากวิบากและอะไรคือสิ่งที่เหลืออยู่ ซึ่งถ้าหากเคยเข้าสมาธิได้ และได้พบกับตัวตนที่สุดชั้นตัวตนที่แท้จริงซึ่งไม่จำเป็นจะต้องมีความนึกคิดก็ได้ สำหรับผู้ที่เคยรู้สึกอย่างนี้มาแล้วในขณะอยู่ในสมาธินั้น ความทุกข์ทุกอย่างไม่เฉพาะแต่ความทุกข์ที่เนื่องมาจากความผิดหวังเท่านั้น แม้ทุกข์อย่างอื่นก็จะบรรเทาลงอย่างรวดเร็ว แล้วถ้าหากหมั่นเข้าสมาธิทุกวัน และทุกครั้งที่เข้าสมาธิก็รู้สึกถึงตัวตนที่สุดชั้น ตัวตนที่ไม่มีความนึกคิดอันนั้นถ้าทำได้อย่างนี้ความต้านทานต่อความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น ซึ่งอันที่จริงความต้านทานนั้น

ก็เป็นวิบากอย่างหนึ่ง คือเป็นวิบากของสมาธิและวิปัสสนา วิบากอันนี้เมื่อสะสมมากขึ้นแล้วสามารถที่จะต้านทานต่อความทุกข์ได้ทุกอย่าง ซึ่งหมายความว่า ไม่ว่าความทุกข์จะมาในรูปไหน ก็สามารถจะป้องกันมิให้ความทุกข์ทางใจเกิดขึ้นได้เลย หรือถ้าเกิดก็ไม่รุนแรงระงับได้ง่าย

ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วว่า ตัวยาที่สามารถระงับความทุกข์ได้ทุกอย่างมีอยู่อย่างเดียวคือ ความสามารถในการยืนยันออกมาได้ว่า แม้ร่างกายนี้จะตายแล้วแต่ตัวเราก็ยังอยู่ แม้ว่าความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายจะดับหมดไม่มีเหลือ แต่ตัวเราก็ยังอยู่ การยืนยันในลักษณะเช่นนี้ก็คือ การมองเห็นอนัตตาในขั้นพื้น ๆ ซึ่งยังไม่ใช่ขั้นสูงสุด ผู้ที่มองเห็นอนัตตาอย่างนี้ก็คือ คนที่เข้าใจถึงเรื่องวิญญาณสร้างชีวิต เข้าใจถึงเรื่องกฎของกรรมและวิบากของกรรมลึกซึ้ง ผู้ที่ยืนยันตัวตนเช่นนี้ออกมาได้บางคนอาจจะกลายเป็นสัสสตทิฏฐิไปได้ แต่ก็แก้ไม่ยาก ถ้าได้ศึกษาเรื่องปฏิจจสมุป-บาทอย่างลึกซึ้งนั้น เขาจะมีความรู้สึกอยู่ ๒ อย่างฝังใจอยู่เสมอคือ :–

๑. ตัวตนที่แท้จริงนั้นก็คือวิบากของกรรมล้วน ๆ วิบากของกรรมเป็นสังขตธรรม สิ่งใดที่เป็นสังขตธรรม สิ่งนั้นย่อมมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ตัวตนที่แท้จริงของมันไม่มี

๒. คนเราจะรู้อะไร อย่างแจ่มแจ้ง ถูกต้อง ตามความ เป็น จริง ไม่ได้ ถ้าหากตัณหาอุปาทานยังมีอยู่ในสันดาน เพราะฉะนั้น ถ้าอยากจะรู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องชีวิตจริง ๆ หรืออะไรที่เหลืออยู่ ซึ่งยังไม่เข้าใจยังสงสัยอยู่ สิ่งนั้นจะรู้ได้อย่างแจ่มแจ้ง ก็ต่อเมื่อปล่อยวางในสิ่งทั้งปวง ไม่อยากมีตัวตน ไม่อยากเป็นอะไร ไม่อยากมีอะไร ต้องการอย่างเดียวคือความดับไม่มีเหลือของนามรูปเท่านั้น

การที่ข้าพเจ้ากล่าวว่า ตัวตนที่แท้จริง ซึ่งเราอาจจะมองเห็นได้ในขณะที่ยังเป็นปุถุชนอยู่นั้น ก็คือวิบากของกรรมล้วน ๆ ทั้งนี้ก็เพราะตัวตนที่พบนั้นยังจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงต่อไปอีก แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความยั่งยืนยิ่งขึ้น ครั้งแรกที่พบจะทำให้รู้สึกว่าอันนี้แหละ คือ ตัวตนที่แท้จริง แต่ในเมื่อสติปัญญาค่อยสูงขึ้นก็จะรู้สึกเองว่ามันยังไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง การที่เขาบอกเช่นนี้ ก็เพราะในขณะนั้นเขาได้มองเห็นตัวตนที่ดีกว่าอันเก่า อย่าลืมว่า ตราบใดที่ตัณหายังมีอยู่ อุปาทานยังมีอยู่ วิญญาณจะต้องมีอยู่ตลอดไป และเมื่อวิญญาณมี ก็จะต้องมีนามรูป และถ้าหากวิญญาณอันนั้นมีความสดชื่น มีความบริสุทธิ์ ซึ่งเกิดจากอำนาจของสมาธิและวิปัสสนา วิญญาณที่มีลักษณะเช่นนี้จะดำรงอยู่ยืนนานยิ่งกว่าอายุของโลกนี้หลายเท่า สำหรับคนที่มองเห็นเช่นนี้ เขาจะกล้ายืนยันได้ว่า ตัวเราที่แท้จริงนั้น ไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตาย

อนึ่ง สาเหตุที่ทำให้คนที่เข้าถึงความจริงข้อนี้มีความสบายใจอยู่เสมอนั้น ก็เพราะเขารู้สึกว่า ตัวเขาเองเป็นอิสระจากโลกของวัตถุแล้ว เขารู้จักโลกของวัตถุดียิ่งกว่านักวิทยาศาสตร์เสียอีก เพราะเขามองเห็นอย่างชัดเจนว่า ร่างกายก็ดี ความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายก็ดี เป็นสิ่งที่เกิดมาจากตัวเรา เราเป็นผู้ที่สร้างสิ่งเหล่านี้ขึ้นมา และตัวเราเองที่แท้จริงนั้นสามารถที่จะสร้างร่างกาย สร้างความรู้สึกนึกคิด สร้างสติปัญญา สร้างความรู้ความสามารถให้เกิดมาในรูปไหนก็ได้ เพราะทั้งหมดนี้มันขึ้นอยู่กับตัวเราเองทั้งนั้น ในเมื่อเราต้องการจะเป็นอะไร ก็สร้างวิบากเอาเมื่อวิบากมีอย่างเพียงพอแล้ว ทุกอย่างก็จะเกิดขึ้นตามวิบาก ถ้าเราปรารถนาที่จะเป็นเทพเจ้าผู้ยิ่งใหญ่มีอภิญญาทุกอย่าง มีความรอบรู้ทุกอย่าง มีความศักดิ์สิทธิ์ทุกอย่าง และมีอายุยืนนานยิ่งกว่าอายุของโลก เราก็สามารถที่จะเป็นได้ สากลจักรวาลทั้งหมดคือบ้านของเรา เราสามารถจะไปอยู่ได้ทุกหนทุกแห่งและเป็นอะไรได้ทุกอย่าง คนที่เข้าใจซึ้งใน

เรื่องวิญญาณ เข้าใจซึ้งในเรื่องกฎของกรรมและวิบากของกรรม เขาจะสามารถยืนยันอย่างนี้ได้ทุกคน ผู้ที่สามารถยืนยันออกมาได้ ก็เท่ากับเขามียาวิเศษที่สามารถจะบำบัดความทุกข์ทางใจได้ทุกอย่าง แม้แต่ทุกข์ทางร่างกายที่เกิดจากความเจ็บป่วย เกิดจากความชรา เขาก็มองเห็นทางว่าการที่จะแก้ไขทุกข์เหล่านี้ให้ได้ผลจริงๆ นั้นจะต้องทำอย่างไร เขาสามารถที่จะแก้ไขได้แม้กระทั่งปัญหาเรื่องความตาย ซึ่งในเมื่อปัญหาใหญ่เหล่านี้แก้ได้แล้ว ปัญหาอย่างอื่นนอกจากนี้ เช่น ความยากจนก็จะกลายเป็นเรื่องเล็กสำหรับเขา หรือจะพูดว่ามันไม่มีความหมายเลยก็ได้

ความรู้แจ้งเฉพาะแต่เรื่องวิญญาณและกฎของกรรมเท่านั้นไม่พอ เพราะว่าความรู้เพียงเท่านี้จะทำให้เกิดความหยิ่งในตัวเอง มีการยึดถือตัวตนที่ประณีตเข้ามาแทนที่ได้ ซึ่งข้าพเจ้าหมายความว่า มันจะมีการยึดถือตัวตนอย่างใหม่ที่ทำให้เกิดการทรมาน และในบางกรณีก็อาจจะทำให้เกิดการถือตัวตนที่ออกมาในรูปที่หยาบคายก็ได้ เช่นการหลงตัวเองว่าเป็นผู้วิเศษ หลงตัวเองว่าดีกว่าคนอื่นทั้งหมด และแล้วก็กลายเป็นคนที่มีโทสะร้ายหรือโกรธง่าย เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงบอกว่า ความรู้เพียงเท่านั้นไม่พอ ความรู้ที่ประเสริฐยิ่งกว่านี้คือความรู้แจ้งอริยสัจ

ความรู้แจ้งอริยสัจ หมายความว่า เริ่มมีความรู้สึกเกิดขึ้นมาจากภายในว่า การมีความอยากและการยึดถือตัวตนนั้นทำให้จิตไม่สงบ ทำให้ความคิดฟุ้งซ่านและเป็นไปไม่ได้ที่จะได้พบกับความสุขที่สดชื่นและแจ่มใสอยู่เสมอ ตัณหาคือตนเหตุแห่งความทุกข์ การดับตัณหาเสียได้คือความพ้นทุกข์ ผู้ที่จะก้าวไปสู่ความพ้นทุกข์ได้จริงจะต้องมีความรู้สึกดังที่กล่าวมานี้หล่อเลี้ยงอยู่ในใจเสมอ ถึงแม้ว่าจะยังละตัณหาอุปาทานยังไม่ได้ก็ตาม เช่น อย่างเป็นฆราวาสมีครอบครัว แม้ว่ายังมีความรักความผูกพันอยู่กับสามี ภรรยา ลูก และคนอื่น ๆ ก็ตาม ถ้าหากมีความรู้ในทางอริยสัจเกิดขึ้นแล้ว ก็จะพบว่าตัวเองมีความเป็นอยู่สุขสบายแจ่มใสกว่าคนอื่นที่ไม่รู้อริยสัจ

และอีกประการหนึ่ง คนที่รู้แจ้งอริยสัจซึ่งถึงแม้จะยังไม่ถึงขั้นพระอริยบุคคล แต่ถ้าเข้าใจเรื่องวิญญาณ เข้าใจเรื่องกฎของกรรมเป็นอย่างดีแล้ว โดยธรรมดาก็จะเป็นคนที่มีความเมตตากรุณาต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายกว้างขวางมาก จะเป็นบุคคลที่มีน้ำใจเสียสละ มีความยุติธรรม และมีความกล้าหาญ เพราะฉะนั้น ท่านจะเห็นได้ว่าการศึกษาเรื่องวิญญาณ และเรื่องกรรม รวมทั้งเรื่องอริยสัจให้มีความเข้าใจเป็นอย่างดีนั้นเป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิต ทั้งในทางส่วนตัวและในทางสังคมสุดที่จะพรรณนา การศึกษาวิชาอื่น ๆ แม้จะเก่งหรือว่าเชี่ยวชาญสักเพียงไรก็ตาม วิชาเหล่านั้นทั้งหมดไม่ใช่วิชาที่เป็นหลักของชีวิต มันเป็นแต่เพียงส่วนประกอบของชีวิตเท่านั้น เพราะว่าตาสีตาสาที่ไม่มีความรู้อย่างอื่นเลยนอกจากทำนาหรือทำสวน แต่ถ้าหากตาสีตาสาที่ว่านี้เข้าใจเรื่องวิญญาณ เข้าใจเรื่องกฎของกรรม เข้าใจเรื่องอริยสัจ ถึงแม้จะไม่ลึกซึ้งเหมือนดังที่กล่าวมา ชีวิตของเขาก็ยังมีความหมาย มีสาระมีประโยชน์ยิ่งกว่านักปราชญ์ทั้งหลายที่ไม่รู้เรื่องของตนเองตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้

อนึ่ง การแก้ปัญหาทุกอย่าง ถ้าทำในขณะที่จิตใจผ่องใส จะมีทางแก้ได้ดีกว่าในขณะที่จิตใจขุ่นมัว ผู้ที่สามารถยืนยันถึงการมีตัวตนอีกอันหนึ่ง นอกจากร่างกายอันนี้ และนอกจากความรู้สึกนึกคิดที่กำลังเกิดหรือที่กำลังมีอยู่นี้ได้ จะเป็นบุคคลที่สามารถควบคุมความนึกคิดได้ดี และสามารถที่จะขับความขุ่นมัวออกไปได้ง่าย เพราะเขารู้อยู่ว่าตัวตนที่แท้จริงนั้นแจ่มใสเบิกบาน ไม่มีความทุกข์ทรมานใดๆ และเป็นอิสระทุกอย่าง **ผู้ที่เข้าสมาธิได้และเคยรู้จักกับตัวตนอันนี้มาแล้ว แม้เพียงครั้งเดียว ก็จะเกิดความรู้สึกประทับใจทำให้นึกได้เสมอ** และทำให้มีความแน่ใจว่าร่างกายที่มีอยู่นี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา ถ้าหากเราต้องการที่จะมีร่างกายที่ดีกว่านี้ เราก็สามารถที่จะสร้างสรรค์ขึ้นมาได้โดยไม่ยาก และมีความแน่ใจว่า ความรู้สึกนึกคิดที่กำลังเกิดอยู่เดี๋ยวนี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา เพราะว่า

แม้ความรู้สึกนึกคิดเหล่านี้จะดับหมดไม่มีเหลือและไม่เกิดมาอีกเลย ตัวเราก็ยังอยู่ ผู้ที่ยืนยันออกมาอย่างนี้ได้จะสามารถทำจิตใจของตนให้แจ่มใสอยู่ได้เสมอ เพราะเหตุนี้ การยืนยันอย่างนี้จึงถือเป็นหลักสำคัญในอันที่จะแก้ความทุกข์ทุกอย่าง

เมื่อจิตใจเราแจ่มใส เพราะรู้จักตัวของตัวเองดีว่า มันไม่ได้เกี่ยวข้องอะไรกับความทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่เดี๋ยวนี้เลย การที่เรารู้สึกเป็นทุกข์ ก็เพราะไปหลงยึดถือเอาสิ่งเหล่านี้เป็นตัวเรา หรือเป็นของของเราเข้า เมื่อรู้สึกตัวเช่นนี้แล้ว การที่จะแก้ไขปัญหาก็จะมองเห็นทาง

อนึ่ง การแก้ไขปัญหาดังกล่าวมานี้ไม่ได้หมายความว่า เมื่อเราหยุดคิดทำใจให้สบายได้ก็เป็นอันแก้ปัญหาได้แล้ว ข้าพเจ้าไม่ได้หมายความเช่นนี้ เท่าที่ข้าพเจ้าแนะนำมานั้นมีความหมายแต่เพียงว่า ก่อนที่จะแก้ปัญหาต้องทำใจให้สบายเสียก่อนจึงจะมองเห็นทางว่าควรจะแก้อย่างไร ปัญหาต่าง ๆ ส่วนมากถ้าหากเราไม่สะสางก็ไม่อาจที่จะแก้ได้ เพราะฉะนั้น โปรดอย่าเข้าใจผิดว่า การแก้ปัญหาก็คือการเข้าสมาธิเลิกคิดถึงเรื่องที่จะทำให้ไม่สบายใจ แล้วหยุดอยู่เพียงแค่นั้น ความจริงเมื่อใจเราสบายแล้ว เราจะต้องเอาปัญหาที่ทำให้เกิดความยุ่งยากนี้มาพิจารณาดูว่าควรจะทำอย่างไร เมื่อมองเห็นช่องทางแล้ว ก็ต้องทำไปตามทางนั้นจึงจะเป็นอันแก้ได้ แต่ปัญหาบางอย่างพอจิตใจเราสบายก็รู้ขึ้นมาเองว่า เรื่องนี้ไม่ต้องทำอะไรเลยเพียงแต่อยู่เฉย ๆ แล้วมันก็จะแก้ปัญหาด้วยตัวของมันเอง เช่น สมมติว่าคนที่เรารักตายไป และเราก็เกิดความเศร้าโศก สำหรับในกรณีอย่างนี้ท่านก็เห็นแล้วว่า เราไม่มีทางแก้ที่จะเอาคนที่รักกลับคืนมา ในกรณีอย่างนี้เราต้องเลิกคิดในทางที่จะทำให้เกิดความเศร้าโศกทุกอย่าง หันกลับมาคิดในทางที่จะทำให้ใจสบาย เช่นคิดว่าเป็นของธรรมดาที่ทุกคนเกิดมาแล้วจะต้องตาย ถึงเราเองก็เหมือนกัน และคนที่ตายไปนั้นจะว่าเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูก เป็นสามี เป็นภรรยา หรือเป็นเพื่อน มันก็ไม่ถูกทั้งนั้น เพราะ

แม้แต่ร่างกายอันนี้ยังไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา แล้วเราจะพูดได้อย่างไรว่า คนเหล่านี้เป็นพ่อของเรา เป็นแม่ของเรา อย่างนี้เป็นต้น

อันที่จริงการคิดในทำนองนี้ไม่เป็นการยากอะไรเลย และเราก็เห็นด้วยว่าเป็นความจริง แต่แล้วคนในโลกจะมีสักกี่คน ถ้าคนที่รักตายจากไปแล้วคิดได้เหมือนดังที่กล่าวมา การที่คนทั้งหลายทำกันไม่ได้เป็นเพราะพื้นฐานที่จะคิดอย่างนี้มีไม่พอ และพื้นฐานที่ว่านี้ก็คือ ตราบใดที่เขายังไม่รู้จักตัวตนที่แท้จริงซึ่งสดชื่นแจ่มใสตลอดกาล และยังไม่รู้สึกอย่างจริงใจว่าร่างกายและความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายที่ใช้อยู่ทุกวัน มันไม่ใช่ตัวเรา และไม่ใช่ของของเรา ถ้าพื้นฐานนี้มีไม่พอ หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า ความแน่ใจยังมีไม่พอแล้ว เขาก็ไม่อาจจะตัดใจคิดถึงคนที่รักได้ อดรำพันถึงความรักต่าง ๆ ไม่ได้ มันเหมือนกับคนที่เงินหาย สมมติว่าร้อยบาท ถ้าเขาแน่ใจว่าเขายังมีเงินเหลืออยู่อีกตั้งหลายหมื่น เขาจะไม่เดือดร้อนเท่าใดนัก ตัดใจง่าย หรืออีกนัยหนึ่ง ถ้าเขาแน่ใจว่าเงินที่หายไปนั้นไม่ใช่ของเขา ของเขาจริง ๆ ยังอยู่ เขาก็จะไม่เศร้าโศกหรือไม่เสียใจ แต่ถ้าหากเขามีแต่เพียงความหวังอย่างเลือนลางว่าอาจจะได้มา แต่ก็ไม่แน่ใจว่าจะได้จริงหรือไม่ และถ้าทั้งเนื้อทั้งตัวเขามีเพียงร้อยบาทแล้วก็เกิดหายไปทั้งหมด ในกรณีอย่างนี้มันเป็นการยากที่จะตัดใจได้ เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงกล่าวว่า สำหรับบุคคลที่ยังไม่กล้ายืนยันออกมาด้วยความแน่ใจว่า เรายังมีตัวตนอีกอันหนึ่งซึ่งไม่ใช่อันนี้ และตัวตนที่แท้จริงของเรานี้ดีกว่า ประเสริฐกว่าโดยประการทั้งปวง สำหรับผู้ที่ยังไม่แน่ใจเช่นนี้ ข้าพเจ้ากล้ารับรองได้ว่า ถ้าคนรักตายจากหรือของที่รักหายไปจะตัดใจได้ยาก เพราะเขาจะต้องหลงร่างกายของเขาหรือไม่ก็หลงความคิดของเขา แต่สำหรับผู้ที่ยืนยันถึงตัวตนที่แท้จริงออกมาได้เขาจะไม่หลงร่างกาย เขาจะไม่หลงความนึกคิด นอกจากจะเผลอไปบ้างเป็นบางขณะ แต่แล้วในที่สุดก็จะสำนึกได้ และในเมื่อเขาสลัดความหลงผิดออกไปได้แล้ว การที่

จะกำจัดความทุกข์ให้หมดไปก็กลายเป็นของง่าย ด้วยเหตุนี้การยืนยันถึงการมีตัวตนที่แท้จริงเป็นหลักของความสวัสดีโดยประการทั้งปวง

ท่านเว่ยหล่าง ซึ่งเป็นพระสังฆราชองค์ที่ ๖ แห่งนิกายเซ็น เมื่อก่อนที่ท่านจะได้รับตำแหน่งพระสังฆราชสืบต่อจากพระสังฆราชองค์ที่ ๕ นั้น ท่านได้แต่งคำโคลงไว้บทหนึ่งว่า :—

ต้นโพธิ์ก็ไม่มี

กระจกเงาก็ไม่มี

เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างว่างเปล่าแล้ว

ฝุ่นจะลงจับอะไร

เพราะเหตุที่พระสังฆราชองค์ที่ ๕ ได้เห็นคำโคลงบทนี้ ซึ่งท่านเว่ยหล่างได้บอกให้คนอื่นเขียนออกมาจากความรู้สึกอันแท้จริงของท่านไว้ที่ฝาผนัง พระสังฆราชองค์ที่ ๕ ได้มาเห็นเข้าจึงรู้ทันทีว่า ท่านผู้นี้แม้ในขณะนั้นจะยังเป็นฆราวาส หนังสือก็อ่านไม่ออก เขียนก็ไม่ได้ มีฐานะเป็นเพียงคนหุงข้าวอยู่ภายในวัดเท่านั้น ท่านก็ยังรู้ว่าผู้นี้แหละคือผู้ที่จะเป็นพระสังฆราชสืบต่อจากท่าน ครั้นแล้วในวันรุ่งขึ้น ท่านก็ได้เรียกท่านเว่ยหล่างให้มาพบเป็นการส่วนตัว และได้สอนธรรมให้อีกหลายอย่างจนกระทั่งในที่สุด เมื่อท่านเว่ยหล่างได้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมจากใจของท่านเองแล้วท่านก็ได้เปล่งอุทานออกมาเองว่า :—

จิตเดิมแท้นั้นเป็นของบริสุทธิ์ อย่างบริสุทธิ์แท้จริง

จิตเดิมแท้นั้นเป็นอิสระ ไม่อยู่ภายใต้อำนาจของความต้องเป็นอยู่หรือภายใต้ความดับสูญอย่างอิสระแท้จริง

จิตเดิมแท้นั้นเป็นสิ่งที่มีความสมบูรณ์อยู่ในตัวเอง อย่างสมบูรณ์แท้จริง

จิตเดิมแท้นั้นเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือความเปลี่ยนแปลง อย่างนอกเหนือแท้จริง

ทุกสิ่งทุกอย่างในสากลจักรวาล คือปรากฏการณ์หรือการแสดงออกของตัวจิตเดิมแท้

(All in the universe is manifestation of the essence of mind)

คำว่า **จิตเดิม** ตามมติของท่านเว่ยหล่าง ดังที่ข้าพเจ้าอ้างมานี้ ตามความรู้สึกของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าไม่ได้หมายถึง **นิพพาน** และคำว่าจิตเดิมซึ่งภาษาอังกฤษใช้คำว่า The essence of mind ข้าพเจ้าก็ไม่ได้หมายความว่าหมายถึง *จิตตั้งแต่ดึกดำบรรพ์มาแล้ว* คำว่าจิตเดิมในที่นี่ไม่ได้หมายถึงกาลเวลา แต่มีความหมายเหมือนกับเมื่อพูดถึงน้ำในทะเล เราก็พูดได้ว่าตัวน้ำแท้ ๆ หรือน้ำดั้งเดิมนั้นไม่เค็ม รสเค็มไม่ใช่เนื้อแท้ของน้ำ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่เถียงกับนักอภิธรรมทั้งหลายที่ถือว่า *ถ้าจิตเดิมบริสุทธิ์แล้วจะมาปฏิสนธิได้อย่างไร ?* จิตที่มาปฏิสนธินี้ล้วนแต่ยังมีกิเลสทั้งสิ้น ข้าพเจ้าก็มีความเห็นร่วมกับนักอภิธรรมทั้งหลายดังที่กล่าวมา แต่ที่ข้าพเจ้าเห็นด้วยกับท่านเว่ยหล่าง ก็เพราะข้าพเจ้าแน่ใจว่า ข้าพเจ้าเข้าใจมติของท่านเว่ยหล่างถูกต้อง และรู้ดีว่าท่านหมายความว่าอย่างไร ข้าพเจ้าคิดว่า ถ้าเราไม่ติดตัวหนังสือ ไม่ยึดถือเกี่ยวกับเรื่องนิกาย แต่พยายามที่จะค้นหาความจริงแท้ ๆ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวเราเองต้องเป็นนักปฏิบัติด้วย ท่านก็จะเข้าใจไม่ยากเลยว่ามติของท่านเว่ยหล่างนี้มีความหมายอย่างไร และมีประโยชน์ยิ่งใหญ่เพียงไร

ผู้ที่สามารถยืนยันถึงการมีตัวตนดังที่ท่านเว่ยหล่างบอกเอาไว้นี้ ตามความรู้สึกของข้าพเจ้าเอง ข้าพเจ้ายอมรับแต่เพียงว่า ความเข้าใจเช่นนี้เป็นเพียงทางเริ่มต้นของการที่จะก้าวไปสู่ความเป็นพระอริยบุคคลเท่านั้น ไม่ใช่หมายความว่าผู้ใดยืนยันอย่างนี้ออกมาได้ ผู้นั้นจะต้องเป็นพระอริยบุคคลเสมอไปและได้ยืนยันออกมาว่าพระนิพพานเป็นเช่นนี้ ขอได้โปรดสังเกตว่า ก่อนที่ท่านจะ

รู้สึกขึ้นมาอย่างนี้ หรือได้เห็นตัวตนอันนี้ ท่านได้รู้แจ้งมาก่อนว่า *ร่างกายอันนี้ก็ไม่มีจริง* (ต้นโพธิ์เปรียบเหมือนร่างกาย) *และจิตใจอันนี้ซึ่งหมายถึงความรู้สึกนึกคิดที่เกิดดับอยู่เสมอนี้ก็ไม่มีจริง* (กระจกเงาเปรียบเหมือนจิต) ผู้ที่รู้สึกอย่างนี้ขึ้นมาอย่างจริงใจ แน่นอนเหลือเกินว่าในขณะนั้นใจย่อมบริสุทธิ์และสดใสยิ่งนัก และรู้ได้อย่างฉับพลันว่า *ทั้งร่างกายและจิตใจที่เกิดอยู่นี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเราแน่* เพราะตัวเราแท้ ๆ ซึ่งหมายถึงจิตใจที่สดใสและเป็นอิสระนั้นเป็นอีกสิ่งหนึ่ง และถ้าหากรู้สึกอยู่ได้เสมอว่า ทั้งร่างกายและจิตใจอันที่กำลังเกิดอยู่นี้เป็นสิ่งที่ไม่มีจริง อุปาทานย่อมไม่เกิด เมื่ออุปาทานไม่เกิด กิเลสทั้งหลายก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ ท่านเว่ยหล่างท่านมีความรู้สึกอันนี้เกิดขึ้นก่อนจากบารมีเก่าของท่าน เพราะไม่มีใครสอนท่านมาก่อน เพราะฉะนั้น จึงเป็นการง่ายที่พระสังฆราชองค์ที่ ๕ จะแนะนำให้ท่านเข้าใจธรรมในส่วนที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไปอีก

อย่าลืมว่า ผู้ที่สามารถยืนยันถึงตัวตนอันนี้ออกมาได้จริง ๆ นั้น จะต้องสามารถเข้าสมาธิได้ปัดความคิดที่ไม่ต้องการออกไปได้ สามารถทำใจให้ว่างได้ ต่อเมื่อทำได้อย่างนี้จึงจะเรียกได้ว่าเป็นผู้ที่สามารถกล่าวยืนยันถึงตัวตนที่แท้จริงอันนั้นออกมาได้ ถ้าหากว่ายังไม่สามารถเข้าสมาธิปัดอารมณ์หรือปัดความคิดที่ไม่ต้องการออกไปได้ ก็หมายความว่า ท่านยังยืนยันตัวตนอันนั้นไม่ได้ ท่านได้แต่เพียงจำคำบอกเล่ามาจากคนอื่นเท่านั้น เพราะการที่จะรู้จักตัวตนที่แท้จริงตามที่กล่าวมานี้ได้มีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คือท่านต้องได้สมาธิ

แต่อย่างใดก็ดี บางคนก่อนที่จะยืนยันอย่างนี้ออกมาได้จริงๆ นั้น ก็จะต้องเริ่มมีความเข้าใจถึงตัวตนอันนี้มาก่อน ทั้งๆ ที่ยังเข้าสมาธิไม่ได้ ซึ่งความเข้าใจที่ว่านี้เกิดขึ้นจากการศึกษาเรื่องวิญญาณและกฎของกรรม ต่อมาในเมื่อความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ค่อยแจ่มแจ้งขึ้น และหมั่นนั่งสมาธิเสมอ การทำสมาธิก็ดีขึ้นโดยลำดับ และความเข้าใจก็จะแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น ครั้นแล้วในที่สุดท่านก็จะสามารถเข้าสมาธิได้ดี

และความเข้าใจก็จะแจ่มชัดถึงที่สุด ซึ่งถ้าหากท่านได้พยายามตะเกียกตะกายก้าวขึ้นมาจนกระทั่งถึงจุดนี้ ก็เป็นอันแน่นอนว่า ท่านจะต้องได้พบความสวัสดีตลอดกาลนาน เพราะไม่ว่าความทุกข์มันจะเกิดขึ้นจากสาเหตุอะไรก็ตาม แต่แล้วในที่สุดท่านก็จะสามารถเอาชนะมันได้ทุกอย่าง ผู้ที่พยายามปีนป่ายไปจนกระทั่งถึงยอดเขาเอฟเวอร์-เรสต์ได้นั้น ย่อมได้รับคำชมเชยจากบุคคลทั่วโลก งานปีนป่ายไปให้ถึงยอดเขาเอฟเวอร์เรสต์ เป็นงานที่จะต้องใช้ความอดทนความกล้าหาญและไหวพริบอย่างยอดเยี่ยม น้อยคนที่จะปีนป่ายไปถึง แต่การปีนป่ายไปจนกระทั่งรู้จักตัวเองที่แท้จริงนั้นเป็นงานที่ไม่ยาก และไม่ต้องผจญภัยเหมือนกับงานปีนเขา แต่ก็เป็นงานที่เราจะต้องใช้ความพยายามใช้ความอดทนอย่างหนักที่สุด แต่ก็เพียงชั่วระยะหนึ่งเท่านั้น แล้วท่านก็จะปีนไปถึงยอดที่ว่านี้ได้ และประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นแก่ตัวท่านเองและแก่โลกนั้นยิ่งใหญ่กว่าการปีนเขาเอฟเวอร์เรสต์หลายเท่า แต่งานในด้านจิตใจนี้เวลาทำคนอื่นมองไม่เห็น และคนเราติดในเรื่องชื่อเสียงเป็นห่วงตัวเอง ทั้ง ๆ ที่ตัวที่เป็นห่วงนั้นไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริงก็ละไม่ได้ คนส่วนมากมาติดกันตรงนี้ งานปีนเขาในด้านจิตใจจึงไม่มีใครกล้าเสี่ยง แม้แต่จะพยายามลองดูสักพักหนึ่งก็ขี้เกียจ นี่แหละคือผลร้ายของการติดอยู่ในตัวตนที่ไม่ใช่ตัวเราหรือของของเรา

ถ้ากลุ้มใจเพราะลูก ทำอย่างไรจึงจะบรรเทาความกลุ้มใจได้

ปัญหาที่หนักอย่างหนึ่งของสังคมในเวลานี้ก็คือเรื่องลูก ไม่มีสมัยใดที่จะมีเรื่องเดือดร้อนใจ ทำให้พ่อแม่ต้องหนักใจเหมือนกับเรื่องเด็กในสมัยนี้ เพราะสิ่งแวดล้อมในสังคมที่จะชักจูงเด็กไปในทางที่ไม่ดีมีมาก และยิ่งกว่านั้นการให้การศึกษาแก่ลูกก็เป็นภาระที่หนักมาก แม้จะเรียนสำเร็จออกมาแล้ว การหางานทำก็เป็นของยาก และที่ร้ายที่สุดก็คือ เด็กทุกวันนี้ส่วนมากไม่มีหลักที่ดีสำหรับยึดเหนี่ยว

ในทางจิตใจอย่างเพียงพอ ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้พ่อแม่มีความหนักใจอยู่เสมอ

การแก้ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเด็ก ได้มีผู้เชี่ยวชาญทางการศึกษาอภิปรายกันมาก แต่อย่างไรก็ดี ข้าพเจ้าจะไม่พูดถึงวิธีแก้ปัญหาจากสิ่งภายนอก เพราะว่าเรื่องนั้นเป็นเรื่องใหญ่ เป็นเรื่องของรัฐบาลหรือขององค์การที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้โดยตรงที่จะต้องแก้ไข สำหรับในหนังสือเล่มเล็กของข้าพเจ้านี้ ข้าพเจ้าจะอธิบายเฉพาะแต่ในแง่ที่จะปรับปรุงจิตใจของผู้ปกครอง เพื่อที่จะให้มีความสบายใจเกิดขึ้น เพราะข้าพเจ้าถือว่า ปัญหาต่าง ๆ ในโลกนี้ ถ้าเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับคนอื่น บางทีเราก็แก้ได้ แต่บางทีก็แก้ไม่ได้ ส่วนปัญหาที่เกี่ยวกับเรื่องตัวเอง ถ้าหากทุกคนตั้งใจจะแก้ ก็มีทางที่จะแก้ไขได้ และข้าพเจ้าก็ได้เคยกล่าวมาแล้วว่า การแก้ปัญหาทุกอย่าง ถ้าแก้ในขณะที่จิตใจสบาย จะมองเห็นช่องทางที่จะแก้ได้ดีกว่าในเวลาที่จิตใจขุ่นมัว

ในหนังสือเล่มนี้ถ้าผู้อ่านใช้ความสังเกตมาตั้งแต่ต้นจนถึงบัดนี้ ท่านจะเห็นได้ว่า วิธีแก้ปัญหาทุกอย่างที่จะได้ผลอย่างแน่นอนนั้นก็คือ ถ้าท่านสามารถยืนยันถึงการมีตัวตนอีกอันหนึ่งนอกจากร่างกายและความรู้สึกนึกคิดอันนี้ ถ้ายืนยันถึงตัวตนอันนี้ได้ ก็สามารถแก้ปัญหาได้ทุกอย่าง และตัวตนที่กล่าวนี้ก็คือ วิบากของกรรม ความเข้าใจซึ้งในเรื่องวิบากของกรรม อันนี้เท่านั้นที่จะช่วยแก้ปัญหาทุกอย่าง

อนึ่ง ข้าพเจ้าขอกล่าวอีกครั้งหนึ่งว่า ถ้าเรายังอยากที่จะมีตัวตน เราก็จะมีตัวตนตลอดชั่วกัลปาวสาน ตัวตนจะไม่หายไปจากโลกนี้หรือโลกไหน ๆ เราจะพบถึงการมีตัวตนอันนี้ตลอดกาล และในความหมายอันนี้แหละที่ข้าพเจ้ากล่าวว่า เรามีตัวตนที่ไม่แก่ ไม่เจ็บและไม่ตาย แต่นี่ต้องหมายความว่า เราจะต้องปรับปรุงวิญญาณ หรือตัวตนอันนี้ให้มีความสดชื่น ให้มีความแจ่มใสอยู่เสมอด้วย จึงจะสามารถมีตัวตนที่ไม่แก่ไม่เจ็บและไม่ตาย

การที่จะปรับปรุงวิญญาณให้มีความสดชื่นอยู่เสมอมีอยู่ทางเดียวคือ **เราจะต้องพยายามหัดปล่อยวางไม่ยึดมั่นในร่างกาย และความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายว่าเป็นตัวเราหรือของของเรา** ต้องพยายามหัดอันนี้ให้มากที่สุด ซึ่งถ้าหัดได้แล้วจิตใจของเราก็จะมีความสดชื่นตลอด แต่ทั้งนี้ย่อมหมายความถึงว่า **เราจะต้องหัดบังคับความนึกคิดและควบคุมอารมณ์ให้ได้ ถ้ามีแต่เพียงความรู้หรือความเข้าใจ แต่เข้าสมาธิไม่ได้ควบคุมความคิดหรือควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ก็จะไม่มีผล** งานอันนี้เป็นงานที่ยาก แต่ก็มีผลคุ้มค่า และข้าพเจ้าขอเน้นอีกครั้งหนึ่งว่า การแก้ไขปัญหาชีวิตนั้นจะไม่มีวิธีใดที่ได้ผลแน่นอนไปกว่าวิธีนี้ เพราะฉะนั้น แม้มันจะเป็นงานที่ยากสักเพียงใด เราก็ควรจะพยายาม

ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทุกบทสามารถที่จะนำมาใช้สำหรับแก้ปัญหาได้ทุกอย่าง แต่คนส่วนมากนำมาใช้ไม่ได้ เช่นในกรณีที่พระพุทธเจ้าสอนให้พิจารณาว่า **เรามีกรรมเป็นของตน เราเป็นทายาทของกรรม เรามีกรรมเป็นผู้ให้กำเนิด เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมอันใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจักต้องได้รับผลแห่งกรรมอันนั้น**

คำสอนบทนี้ คนส่วนมากเคยได้ยินได้ฟังเสมอ แต่พอถึงเวลามีความทุกข์เกิดขึ้นเอามาใช้ไม่ค่อยได้ คือนึกขึ้นมาแล้วมันไม่ทำให้ความทุกข์น้อยลง และบางทีก็ไม่อยากจะนึกถึงเสียด้วยซ้ำไป ตัวอย่างในทำนองนี้มีแพร่หลายในสังคม เรื่องนี้ข้าพเจ้าได้นำมาพิจารณาโดยถี่ถ้วนแล้ว ในที่สุดก็จับหลักได้ว่า การที่คนส่วนมากพิจารณาอย่างนี้แล้วไม่ได้ผลนั้น

๑. เป็นเพราะความเข้าใจในเรื่องกฎของกรรมยังไม่ซึ้งยังไม่ละเอียดถี่ถ้วนพอ

๒. เป็นเพราะหลงความคิดตัวเองที่กำลังเสนอแนะอยู่ในขณะนั้น สาเหตุข้อที่สองนี่แหละคือสาเหตุใหญ่ที่ใช้ธรรมกันไม่ได้ผล ข้าพเจ้าได้ประจักษ์ความจริงข้อนี้มานานแล้ว ข้าพเจ้าจึงได้เสนอแนะวิธีป้องกันไม่ให้หลงความคิดของตัวเอง และ

ไม่ให้หลงยึดถือร่างกาย ว่าเป็นตัวเราหรือของของเราจนเกินไป ด้วยการถามปัญหาตัวเองสองข้อ ดังที่ข้าพเจ้าได้เคยอธิบายมาแล้วหลายครั้ง

เมื่อท่านมีความกลุ้มใจหรือมีความหนักใจเกี่ยวกับเรื่องลูก ซึ่งจะเนื่องมาจากเหตุใดก็ตาม อย่าลืมว่าครั้งแรกต้องพยายามทำใจของท่านให้สบายเสียก่อนด้วยการเข้าสมาธิ แล้วตั้งปัญหาถามตัวเองทั้งสองข้อ เมื่อเราได้คำตอบที่ชัดเจนออกมาแล้วว่า ร่างกายก็ดี ความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายก็ดี นิสัยใจคอทั้งหลายก็ดี ความรู้ความสามารถทั้งหลายก็ดี สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา เพราะว่าแม้สิ่งเหล่านี้จะดับหมดไม่มีเหลือ แต่ตัวเราก็ยังอยู่ ต้องพยายามเข้าสมาธิพิจารณาอย่างนี้จนกระทั่งจิตใจสงบดีแล้ว ต่อจากนี้ก็ขอให้พิจารณาถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าดังต่อไปนี้อีก ความทุกข์ทั้งหลายที่มันกำลังครอบงำอยู่นั้น มันจะค่อยละลายหายสูญไปเองและพร้อมกันนั้น เราก็จะมองเห็นช่องทางที่จะแก้ปัญหาสำหรับลูกได้อีกด้วย ข้อความที่จะต้องพิจารณาก็คือ :–

เราเกิดมาด้วยกรรมของเราเอง เรามาคนเดียว เวลาตายก็ไปคนเดียว

กรรมเป็นผู้ให้กำเนิด กรรมคือพ่อแม่ที่แท้จริงของเขา เราผู้เป็นพ่อเป็นแม่ไม่ใช่พ่อแม่ที่แท้จริงของเขา เราเองเป็นพ่อแม่คนที่สอง เราไปขอลูกคนอื่นเขามาเลี้ยง

ทุกคนจะต้องเป็นไปตามวิบากของกรรม ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ ถ้าเขาทำกรรมมาดีแล้ว กรรมก็จะช่วยตัวเขาเอง แต่ถ้าเขาทำกรรมมาไม่ดี เราก็ไม่อาจจะแก้ไขได้ นอกจากว่ากรรมของเขาจะไม่หนัก เราก็อาจจะช่วยเปลี่ยนแปลงได้บ้าง

สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน ทุกคนต้องอยู่ภายใต้กฎของกรรมทั้งสิ้น

ท่านจะต้องหมั่นพิจารณาตามแนวนี้บ่อย ๆ จนกว่าจะเข้าใจซึ้งแล้วปล่อยวางได้ เมื่อจิตใจสบายแล้วท่านจะรู้เองว่าปัญหาที่เกี่ยวกับเรื่องลูกนั้น เราจะแก้ไข

อย่างไร แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าเมื่อจิตใจเราสบายแล้ว เราก็เพิกเฉยไม่ขวนขวายที่จะทำอะไรต่อไปอีก เพราะไปนึกเสียว่าสุดแล้วแต่กรรม อย่างนี้ไม่ถูก คำแนะนำที่ข้าพเจ้ากล่าวมานั้นเป็นเพียงวิธีที่จะทำให้ใจสบาย แล้วจะได้แลเห็นลู่ทางสำหรับแก้ปัญหาหน้าที่ของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ก็คือจะต้องพยายามเอาใจใส่ให้ดีที่สุดเท่าที่สามารถที่จะทำได้คนที่เข้าใจซึ้งในเรื่องกฎของกรรมจริง ๆ นั้นเขาจะไม่เป็นคนที่อยู่เฉย ๆ ตรงกันข้ามเขาจะต้องพยายามต่อสู้กับปัญหาทุกอย่าง และพยายามที่จะเอาชนะให้ได้เช่นเดียวกับคนทั้งหลายในโลกเขากระทำกัน เพราะฉะนั้น เรื่องนี้โปรดอย่าเข้าใจผิด พุทธศาสนิกชนคนใดถ้าพื้นเดิมเป็นคนที่มีสันดานขี้เกียจ ไม่อยากจะขวนขวายทำอะไรต่าง ๆ พอมาศึกษาเรื่องกรรมเข้า ในที่สุดก็มักจะกลายเป็นคนที่รอคอยแต่จะให้โชคชะตาบันดาล ไม่ขวนขวายไม่ดิ้นรน อันนี้เป็นจุดอ่อนอย่างหนึ่งที่ควรจะต้องแก้

ตามหลักพระพุทธศาสนาแม้จะสอนว่า คนเราจะทำอะไรสำเร็จก็ต่อเมื่อมีบารมีมาอย่างเพียงพอ และสอนให้เรารอคอยเอาผลในชาติหน้า อย่างนี้ก็จริงอยู่แต่พระพุทธศาสนาก็สอนให้เราพยายามช่วยตัวเอง เร่งขวนขวายทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จเสร็จสิ้นให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ และสอนว่าการแก้ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องกรรมในอดีตก็คือการพยายามปรับปรุงการกระทำในปัจจุบันให้ดีที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ โชคชะตาทั้งหลายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากกรรมของเราเอง เพราะฉะนั้นโชคชะตาทุกอย่างเราก็สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ และการที่พระพุทธเจ้าสอนให้คนเราพยายามละกิเลสนั้น ก็เท่ากับเป็นการสอนให้ทุกคนพยายามเปลี่ยนโชคชะตาของตน เพราะฉะนั้นท่านจะเห็นได้ว่า คนที่มีความเป็นอยู่อย่างขี้เกียจ ไม่ดิ้นรนขวนขวายเพื่อที่จะก้าวต่อไป จึงได้ชื่อว่าปฏิบัติไม่ถูก แต่ถ้าหากคนไหนใจร้อนเกินไป จะทำอะไรก็จะเอาแต่ใจไม่นึกถึงเรื่องกฎของกรรม ก็ไม่ถูกอีกเหมือนกัน

การแก้ปัญหาทุกอย่าง ตามแนวที่ข้าพเจ้าได้แนะนำไว้ในหนังสือเล่มนี้มีหลักอยู่เพียงอันเดียวเท่านั้น กล่าวคือ ท่านจะต้องพยายามศึกษาเรื่องวิญญาณเรื่องกฎของกรรมให้เข้าใจซึ้ง จนกระทั่งมองเห็นความจริงได้อย่างชัดเจนว่า

นามรูปหรือชีวิตของเราทั้งหมดนี้ เป็นผลแห่งวิบากของกรรมจริง ๆ เมื่อเรามองดูที่ต้นไม้ เราเข้าใจชัดเจนว่า ต้นไม้จะเกิดมาเป็นต้นอะไร สำคัญอยู่ที่วิบากคือเชื้อซึ่งอยู่ภายในเมล็ดของมัน ดินฟ้าอากาศแม้จะมีความสำคัญสักเพียงไรก็ตาม ก็เป็นแต่เพียงส่วนประกอบเท่านั้น ไม่ใช่ตัวการที่จะกำหนดความเป็นต้นไม้ออกมาข้อนี้ฉันใด ท่านจะต้องพยายามมองให้เห็นว่า สภาพของร่างกายและสภาพของจิตใจ โชคชะตาวาสนาเคราะห์กรรมต่าง ๆ ทั้งหมดนี้เปรียบเหมือนต้นไม้ซึ่งทั้งหมดเกิดมาจากวิบากของมัน วิบากเป็นสิ่งที่มีอยู่ในวิญญาณเป็นคุณสมบัติของวิญญาณ เป็นสมรรถภาพของวิญญาณ ส่วนพ่อแม่สิ่งแวดล้อมอื่น ๆ รวมทั้งการกระทำในปัจจุบัน เป็นแต่เพียงส่วนประกอบเท่านั้น ไม่ใช่ตัวการที่จะกำหนดให้เราเป็นอะไร

เมื่อท่านมีความเข้าใจซึ่ง เกี่ยวกับเรื่องวิญญาณ และกฎของกรรมดังที่กล่าวมาแล้ว ท่านก็จะเข้าใจได้โดยไม่ยากว่า เมื่อเราปรารถนาที่จะมีตัวตนที่ยั่งยืนไม่แก่ ไม่เจ็บและไม่ตาย เป็นตัวตนที่มีความสมบูรณ์ มีความสดชื่นและแจ่มใสอยู่เสมอ ตัวตนที่ว่านี้ ท่านก็จะได้สมความปรารถนา แต่ข้อสำคัญท่านจะต้องพยายามฝึกสมาธิจนกระทั่งสามารถควบคุมอารมณ์ และควบคุมความนึกคิดทั้งหลายได้ ซึ่งในเมื่อทำได้แล้ว ท่านก็จะรู้ได้เองว่าตัวตนที่สดชื่นไม่มีความทุกข์ไม่มีความทรมานนั้นมีอยู่จริง ๆ ซึ่งในเมื่อเข้าใจความจริงหรือได้พบกับตัวตนอันนี้แล้ว ท่านก็จะมีความสวัสดีไปตลอดกาล

แต่อย่างไรก็ดีอย่าลืมว่า ความรู้เรื่องกฎของกรรมอย่างเดียว จะช่วยให้คนเรามีจิตใจเบิกบานและสดชื่นอยู่เสมอไม่ได้ ท่านจะต้องมีความรู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องไตรลักษณ์และเรื่องอริยสัจด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถึงแม้ว่าเราจะรู้สึกอยู่ว่า ในเมื่อเราปรารถนาที่จะมีตัวตนที่ยั่งยืนตัวตนที่สดชื่น เราก็อาจจะมีได้ตลอดไปก็จริงแต่ว่าตราบใด ภายในจิตใจยังมีความอยากที่จะมีตัวตน ยังมองไม่เห็นความจริงขั้นสุดท้ายที่ว่า **ตัวตนที่แท้จริงไม่มี** เพราะทุกสิ่งทุกอย่างที่มีการเกิดขึ้น

ย่อมเป็นสังขตธรรมทั้งสิ้น สิ่งที่เป็นสังขตธรรม ย่อมไม่มีตัวตนที่แท้จริง ต้องพยายามมองให้เห็นความจริงอันนี้ด้วย ซึ่งเป็นความจริงอันสุดท้ายที่จะทำให้ก้าวขึ้นไปสู่ความเป็นพระอริยบุคคล ความเข้าใจในความจริงข้อนี้ถ้าหากว่าแจ่มแจ้งและลึกซึ้งอย่างเพียงพอแล้ว จิตใจจะสดใสและเบิกบานยิ่งนัก ความพ้นทุกข์จริง ๆ จะมีได้โดยเด็ดขาด ก็ต่อเมื่อเข้าถึงความจริงอันนี้เท่านั้น ขอให้ท่านผู้อ่านได้โปรดนึกถึง พระพุทธพจน์ดังต่อไปนี้

มคฺคานฏฺฐงฺคิโก เสฏฺโฐ สจฺจานํ จตุโร ปทา
วิราโค เสฏฺโฐ ธมฺมานํ ทิปทานญฺจ จกฺขุมา

บรรดาทางทั้งหลาย ทางซึ่งมีองค์ ๘ เป็นทางประเสริฐสุด บรรดาสัจจะทั้งหลาย สัจจะซึ่งมีบท ๔ เป็นสัจจะประเสริฐสุด บรรดาธรรมทั้งหลาย วิราคธรรมคือนิพพานเป็นธรรมประเสริฐสุด บรรดาสัตว์สองเท้าทั้งหลาย พระตถาคตผู้มีจักษุเป็นผู้ประเสริฐสุด

ขอให้ท่านสังเกตความหมายของพุทธพจน์เหล่านี้ให้ละเอียด แล้วท่านจะได้ข้อคิดที่มีประโยชน์ต่อชีวิตมากมาย โดยเฉพาะในที่นี้ ขอให้ท่านสังเกตคำว่า การรู้ความจริงต่าง ๆ ตามความรู้สึกของพระพุทธเจ้านั้น ไม่มีสิ่งใดที่จะประเสริฐยิ่งไปกว่าการรู้แจ้งอริยสัจ ๔ การรู้แจ้งอริยสัจหมายถึงมีความรู้สึกเกิดขึ้นจากใจจริงว่า ตัณหาคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ การดับตัณหาเสียได้ก็คือความพ้นทุกข์ และรู้สึกอีกว่า การเกิดหรือการมีนามรูปเป็นความทุกข์ การดับไม่มีเหลือของนามรูปคือความพ้นทุกข์ และการที่จะดับนามรูปได้หรือดับตัณหาได้ก็มีอยู่ทางเดียวคือ ต้องปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘

การที่จะให้ความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้นจากใจจริงนั้น เป็นสิ่งที่ยากอย่างยิ่ง เพราะคนที่จะมีความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้นนั้น จะต้องมีบารมีทั้ง ๑๐ มาอย่างเพียงพอ จะต้องเป็นคนที่เข้าใจซึ้งในเรื่องของชีวิตละเอียดถี่ถ้วนมาก และจะต้องไม่มีความ

กดดันเกี่ยวกับเรื่องอารมณ์ต่าง ๆ ความรู้สึกที่ว่านี้จึงจะเกิดขึ้นได้ และถ้าลงว่าความรู้สึกอันนี้เกิดขึ้นแล้ว แม้จะไม่บ่อยนัก นาน ๆ เกิดขึ้นสักครั้งหนึ่งก็ตาม ก็เป็นสิ่งที่มีคุณค่าสุดจะพรรณนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่มีความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้นจะสามารถเข้าสมาธิได้ง่ายมาก และความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องชีวิตต่าง ๆ ก็จะค่อย ๆ แจ่มแจ้งขึ้นโดยลำดับ

อนึ่ง ที่ว่าวิราคธรรมคือนิพพานเป็นธรรมสูงสุดนั้น หมายความว่า ถ้าหากผู้ใดมีจิตน้อมไปสู่นิพพานแล้ว ซึ่งหมายความว่า ต้องการที่จะให้นามรูปทั้งหลายดับสนิท เพราะรู้สึกแล้วว่า เราจะรู้ความจริงต่าง ๆ ของชีวิตอย่างแจ่มแจ้งด้วยตัวของตัวเองได้ ก็ต่อเมื่อใจจะต้องว่าง ไม่เกาะเกี่ยวไม่ติดอยู่ในอารมณ์ใด ๆ และมองเห็นชัดว่านามรูปเป็นสังขตธรรม สิ่งเหล่านี้ไม่มีตัวตนของมันที่แท้จริง เพราะฉะนั้นจึงต้องการที่จะให้มันดับสนิท ผู้ที่มีความรู้สึกอย่างนี้และเข้าใจอย่างนี้ เรียกว่ามีจิตน้อมไปสู่นิพพาน สำหรับผู้ที่มีจิตน้อมไปสู่นิพพานเช่นนี้ จะทำให้ตัณหาอุปาทานในสันดานค่อย ๆ หมดไป และในเมื่อตัณหาอุปาทานค่อย ๆ จางลงแล้ว อวิชาที่ครอบงำจิตใจอยู่ก็จะจางลงด้วย และความสว่างซึ่งหมายถึงความเข้าใจในเรื่องของชีวิตและเรื่องของสากลจักรวาลก็จะค่อย ๆ ชัดขึ้น จิตใจจะแจ่มใสและเบิกบานยิ่งขึ้น ต้องด้วยการเข้าถึงภาวะอันนี้เท่านั้น จึงจะเป็นอันรู้แจ้งตามความเป็นจริงในสิ่งทั้งปวง นอกจากนี้แล้วไม่มีทาง เพราะเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสว่า วิราคธรรมคือนิพพาน เป็นธรรมสูงสุด

อนึ่งขอให้สังเกตว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสรับรองพระองค์เองว่า พระองค์เป็นผู้ประเสริฐสุดกว่าใคร ๆ ทั้งหมดในสากลจักรวาล พระพุทธเจ้าเป็นบุคคลที่ไม่มีตัณหามานะ ไม่มีทิฏฐิ ไม่มีอุปาทาน ไม่มีอวิชา การที่พระองค์ตรัสเช่นนี้ ไม่ใช่เป็นการโอ้อวด แต่เป็นการบอกความจริงให้ทราบ เพื่อจะให้สาวกทั้งหลายได้เกิดความแน่ใจว่า การเชื่อพระพุทธองค์เป็นความปลอดภัยอย่างที่สุด

อนึ่ง ข้าพเจ้าอยากจะให้ข้อคิดไว้อีกข้อหนึ่งว่า ขอให้เราพยายามพิจารณาดูความคิดทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจของเรา ขอให้สังเกตว่า ความคิดทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นก็เพราะอาศัยประสาทสัมผัส ประสาทสัมผัสเป็นของจำกัด และนอกจากนี้ ความคิดทุกอย่างยังตกอยู่ภายใต้อำนาจของตัณหาอุปาทานและอวิชาที่มีอยู่ภายในสันดานอีกด้วย ด้วยเหตุนี้ความคิดทุกอย่างที่ใช้กันอยู่เสมอนั้นจึงไม่มีความสมบูรณ์ ท่านควรจะพิจารณาให้เห็นว่า ความรู้ที่แท้จริงหรือความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริงนั้น จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อความคิดทั้งหลายไม่เกิด หมายความว่า ความรู้แจ้งตามความเป็นจริงในสิ่งต่าง ๆ จะพึงมีได้ ก็ต่อเมื่อในใจไม่มีความนึกคิด แต่มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ จิตสงบนิ่งวางเฉย ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ ไม่มีความยินดียินร้าย ไม่เกาะเกี่ยวไม่ติดอยู่ในสิ่งใด ๆ เมื่อจิตมีลักษณะอย่างนี้เท่านั้นจึงจะรู้อะไรตามความเป็นจริง หลักอันนี้นักศึกษาส่วนมากไม่เคยนึกถึงหรือมองไม่เห็นเลย

อนึ่ง ขอได้โปรดสังเกตอีกอย่างหนึ่งว่า เมื่อความนึกคิดเกิด ความอยากและความยึดถือต่าง ๆ จึงจะเกิดขึ้น การสมมติหรือการบัญญัติต่าง ๆ จึงจะเกิดขึ้น และความเข้าใจต่าง ๆ ก็ย่อมเป็นไปตามความนึกคิด แต่ถ้าความนึกคิดไม่เกิด ความอยากและความยึดถือต่าง ๆ ก็ไม่เกิด การสมมติหรือการบัญญัติต่าง ๆ ก็ไม่เกิด ความเข้าใจผิด ๆ ถูก ๆ หรือความเข้าใจที่ไม่สมบูรณ์นั้น ก็จะไม่เกิดขึ้นด้วย ผู้ที่รู้สึกอย่างนี้และเข้าใจอย่างนี้ จะสามารถควบคุมความนึกคิดของตัวเองได้ง่ายมาก และความรู้แจ้งตามความเป็นจริงในสิ่งต่าง ๆ ก็จะค่อย ๆ เปิดเผยออกมาจากภายใน นี่คือหลักการที่สำคัญมาก ที่จะทำให้คนเรามีความสวัสดีตลอดกาลนาน.

ตอบปัญหาทางธรรมทางวิทยุ ท.ท.ท.

ของ

หม่อมเจ้าหญิงพูนพิศมัย ดิศกุล

ถาม ... ในพระพุทธศาสนาทำไมจึงห้ามร้องเพลง

ตอบ ... เพราะมีศีลองค์หนึ่งว่า นัฏจคีตวาทิตะ วิสุกะ ทัสสนะ มาลาคันธะวิเลปะนะธาระณะ มัณฑะนะวิภูสะนัฏฐานาเวระมณี ซึ่งแปลว่า เราเป็นผู้เว้นขาดจากการฟ้อนรำ ขับร้อง การดนตรี การดูการเล่นชนิดเป็นข้าศึกต่อการกุศลและไม่ประดับกายด้วยดอกไม้เครื่องหอมต่าง ๆ ทั้งนี้ก็เพื่อไม่ให้หลงใหลจนลืมตัวไปในทางโลกจนเกินประมาณ เพราะการร้องรำทำเพลงหรือการแต่งตัวนั้น ถ้าหมกมุ่นเกินไปก็ลืมตัวจริง ๆ ท่านจึงกำหนดไว้เป็นศีลองค์หนึ่งใน ๘ องค์ สำหรับรักษาในวันพระ เพื่อให้เราได้สติ เห็นความจริงของชีวิตว่า เราจะอยู่ไปในโลกกว้างนี้ชั่วคราวเท่านั้น ไม่มีผู้ใดอยู่ชั่วกัลปาวสาน ฉะนั้น จงพยายามทำแต่กุศลเพื่อผลบุญนั้นจะได้สนองให้เราเป็นสุขยิ่งขึ้นต่อไปทั้งในภพนี้และภพหน้า

ถาม ... สันโดษแปลว่าอะไร

ตอบ .... แปลว่ารู้จักพอ ไม่ใช่พอแล้วไม่ต้องทำอะไรอีก คนโดยมากเข้าใจผิดว่าพระพุทธศาสนาสอนให้คนเกียจคร้าน ไม่กระตือรือล้นทำงานให้ชีวิตรุ่งเรือง พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้ขยันหมั่นเพียรอยู่เสมอ ไม่มีคำว่าให้อยู่นิ่ง ๆ เลย หลักใหญ่ที่ทรงสอนก็คือให้คนพ้นทุกข์ การไม่รู้จักพอก็เป็นทางหนึ่งที่จะทำให้เกิดทุกข์ ท่านจึงสอนให้รู้จักพอเสียจะได้ไม่มีทุกข์ เช่น สถานการณ์โลกในปัจจุบันนี้ก็เพราะไม่รู้จักพอไม่ใช่หรือ

จึงยุ่งอยู่ทุกหนทุกแห่ง ถ้าเราไม่รีบร้อนแย่งชิงกันต่างคนต่างค่อยทำค่อย ๆ เจริญกันไปตามฐานะของตน ๆ แล้ว ในไม่ช้าโลกมนุษย์ก็จะกลายเป็นสวรรค์ไปได้เอง ถ้าท่านไม่คิดก็จะไม่เห็นในข้อนี้ แต่ถ้าดูโลกด้วยสุจริตธรรมแล้วก็จะเห็นว่าเป็นเช่นนั้นจริง ๆ

ถาม ... ทำอย่างไรจึงจะเปลี่ยนอารมณ์ได้

ตอบ ... ต้องมีสติสัมปชัญญะ คือรู้สึกตัวก่อนว่าความคิดนี้ไม่ดีแน่ แล้วจึงพยายามลืมหรือเปลี่ยนความคิดความรู้สึกนั้น ๆ เสียโดยเร็ว การที่จะเปลี่ยนอารมณ์เสียให้กลายเป็นอารมณ์ดีนั้น เคยเห็นท่านผู้ใหญ่ท่านเปลี่ยนอารมณ์ของท่านโดยเปลี่ยนการที่ทำอยู่โดยทันที เช่น ท่านกำลังอ่านหนังสือที่ทำให้เกิดอารมณ์ขุ่นมัวอยู่ ท่านจงวางมันลงแล้วลุกไปเสียจากที่เก่า แล้วไปดูต้นไม้ต่าง ๆ ในสวน ครู่เดียวท่านก็ไปเพลิดเพลินกับแมลงที่กินต้นไม้อยู่ อารมณ์ท่านก็ดีขึ้นและกลับมาดูหนังสือนั้นได้อย่างสบายกว่าเดิม

สำหรับข้าพเจ้าเอง เคยแต่เปลี่ยนอารมณ์ ไปทำกับข้าว และสนุกในการลองผสมสิ่งนั้นกับสิ่งนี้ดูว่าจะอร่อยหรือไม่ ซึ่งทำให้เพลินดี และลืมอะไรได้ง่าย ๆ มิฉะนั้นถ้าเกิดท้อถอยหรือหงุดหงิดมาก ๆ ต้องไปเที่ยวหรือดูหนังเพื่อเปลี่ยนทัศนียภาพ ดูก็ได้ผลดีเหมือนกัน คิดว่าท่านจะต้องทดลองดูว่าอย่างไรเหมาะแก่ตัวท่านดีเป็นใหญ่

ถาม.... ยายบอกว่าพระพุทธเจ้าเข้านิพพานที่พระแท่นดงรังนั้นจริงหรือ

ตอบ.... พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอานนท์ไว้ว่า ถ้าผู้ใดระลึกถึงพระองค์ท่านให้ไปปลงธรรมสังเวชที่ ๆ ๔ แห่ง คือที่ ๆ ท่านประสูติ ที่ตรัสรู้ ที่ประทานปฐมเทศนา และที่ปรินิพพาน ที่ทั้ง ๔ แห่งนี้จึงเป็นที่สำคัญแก่ชาวพุทธเป็นอันมาก เพราะเท่ากับเราได้ทำการบูชาพระองค์ตามพระพุทธดำรัส

ไว้แล้ว แต่ในสมัยก่อนนั้น การเดินทางไปมาติดต่อกันลำบากมาก ชาวพุทธตามเมืองอื่น ๆ จะไปให้ถึงที่จริงไม่ได้ เขาจึงทำที่ ๔ แห่งนี้ขึ้นในบ้านในเมืองของเขาเอง เพื่อจะได้ไปถวายสักการบูชาตามที่ตรัสไว้ได้

ในเมืองไทยเรานี้ก็ถือว่าพระบาทเท่ากับที่ประสูติ พระแท่นดงรังเท่ากับที่ปรินิพพาน อีก ๒ แห่งก็ไม่ปรากฏว่าได้ทำกันไว้หรือไม่ คนแต่ก่อนยังไม่เคยรู้เคยเห็นเมืองอินเดีย จึงเชื่อตามที่เขาสมมติไว้ให้เป็นจริงจังไป อย่างไรก็ตามผู้ที่มีอะไรเชื่อเป็นอาหารใจในทางกุศลนั้นควรนับว่าเป็นบุญอย่างหนึ่ง ดีกว่าผู้ที่มีชีวิตอยู่โดยไม่มีอาหารใจ

ถาม ... พุทธศาสนาดูถูกผู้หญิงหรือไม่

ตอบ .... ไม่จริงเลยเพราะผู้หญิงก็มีสิทธิที่จะเป็นพระอรหันต์ได้ ไปพระนิพพานก็ได้เช่นเดียวกับผู้ชาย ส่วนการที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงเห็นชอบให้บวชเป็นภิกษุณี ก็เพราะทรงพระมหากรุณาเห็นชัดตามธรรมชาติว่าผู้หญิงไม่มีกำลังกายแข็งแรงพอที่รับความเคร่งครัด อดทน แห่งชีวิตของสงฆ์ได้ จึงไม่ทรงเห็นชอบในการอุดหนุนให้มีภิกษุณีมาแต่ต้น ส่วนที่ไม่ให้ผู้หญิงเข้าใกล้พระภิกษุได้เกินแขนเอื้อมนั้น ถ้าเราอ่านหนังสือเรื่องต้นบัญญัติแล้วจะเห็นได้ว่าราคะนั้นเป็นไฟร้ายแรงที่สามารถเผาผลาญ ความดีทั้งปวงได้เปรียบเสมือนน้ำมันและไฟ ถ้าถูกต้องสัมผัสกันแล้วก็ลุกโพลงได้ตามธรรมชาติ ฉะนั้น การที่เราจะขัดขืนธรรมชาติได้นั้นเป็นของยากที่ผู้อ่อนแอจะทำได้ ท่านจึงออกบัญญัติห้ามการใกล้ชิดเกินสมควรซึ่งเราผู้หญิงดี ๆ ก็ถือว่าได้เป็นการทำบุญช่วยรักษาบริสุทธิคุณถวายพระภิกษุนั้น ๆ ไปด้วย

อีกประการหนึ่งเราควรเข้าใจว่าพระวินัยก็ดี พระราชกำหนดกฎหมายก็ดี ท่านทำขึ้นไว้สำหรับแก้ความชั่วของคนชั่วซึ่งมีอุบายแต่จะ

ล้างผลาญความดีและทำให้คนดีพลอยถูกดูหมิ่นไปด้วย ฉะนั้น เราพวกผู้หญิงดีจึงควรช่วยกันปราบคนชั่วให้อยู่มือ อย่างน้อยก็ไม่ยอมคบหาสมาคมด้วย จนกว่าจะกลับประพฤติตัวให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม หวังว่าท่านจะเห็นด้วย

ถาม.... ทราบได้อย่างไรว่าเราจะต้องเกิดอีก

ตอบ ... ทราบได้ด้วยเหตุและผลและการรำลึกชาติ เช่นเรามีกายกับจิตเป็นสำคัญ เวลาตายแล้วกายก็สูญเพราะเน่าเปื่อยไปตามสภาพ แต่จิตตายด้วยหรือเปล่า ที่เราเข้าใจว่าสูญไปกับกายด้วยก็เพราะเราเข้าใจว่า จิตคือหัวใจอันเป็นอวัยวะอย่างหนึ่งของกาย แต่ที่จริงจิตคือธาตุรู้ หรือที่เรียกว่าวิญญาณธาตุ ซึ่งเห็นไม่ได้ด้วยตามนุษย์ ฉะนั้น เมื่อจิตแยกออกจากกายไปแล้วจะไปไหน ? เราเชื่อในเรื่องกรรมที่เราเองทำ ๆ ไว้ เพราะได้เห็นประจักษ์แก่ตาและใจในชาตินี้ว่าสิ่งใดทำแล้ว เราก็จะได้รับสิ่งนั้น ๆ ทั้งดีและชั่ว เราจึงเชื่อว่า แม้ตายไปแล้วจิตหรือวิญญาณของเราก็จะถูกผลักดันไปสู่ยังกายใหม่ ตามแรงของกรรมที่เราได้ทำ ๆ ไว้ แรงบาปบาปก็ดูดดึงไป แรงบุญบุญก็ดูดดึงไป เราจึงต้องไปเกิดใหม่เพื่อรับผลที่ได้ทำ ๆ ไว้ เว้นแต่เราจะไม่ได้ทำกรรมอันใดไว้หรือหมดกิเลสจึงไม่ทำกรรมแล้ว เราจึงจะไม่ต้องเกิดอีกเพราะไม่มีกรรมที่จะต้องไปรับผลของกรรมนั้น ๆ แล้ว ส่วนการรำลึกชาติก่อนได้ก็มีอยู่เสมอ มีทั้งในพวกเด็กเล็กที่ยังไม่รู้จักปด และพระสงฆ์บางองค์ที่ท่านปดไม่ได้ว่าชาติก่อนเป็นผู้ใดๆ แล้วมาเกิดใหม่อย่างไรๆ เป็นต้น ผลการพิสูจน์กันมาเรื่อยๆ จนบัดนี้ได้ทำให้เราแน่ใจในการเกิดอีกขึ้นเป็นอันมาก หวังว่าท่านก็จะช่วยกันศึกษาเรื่องชีวิตของเรานี้ต่อไปด้วย

ถาม.... ทำบาปแล้วกลับทำดี จะลบล้างกันได้หรือไม่

ตอบ ... ไม่ได้ เพราะสิ่งไรที่ได้ทำแล้วก็เป็นได้ทำไปแล้ว จะเรียกกลับคืนมา ไม่ได้เลย ท่านจึงสั่งสอนนักว่าให้คิดเสียก่อนจะทำอะไรลงไป ความดี กับความชั่วนี้ เปรียบเหมือนน้ำกับน้ำมันถึงจะใส่ลงไปในขวดเดียวกันก็ ต่างแยกกันไป แม้จะเขย่าแรงเท่าไรก็เข้ากันได้ครู่เดียวแล้วก็แยกจาก กันไปใหม่

ฉะนั้น ถ้าเรารู้สึกตัวว่าทำบาปจะกลับทำดีก็จะต้องเอาแรงกรรม นั้น ๆ มาลบล้างกันจึงจะได้ เช่นเราทำบาปไว้ ๑๐ ครั้ง เราจะต้องทำ บุญเสีย ๑๐๐ ครั้ง ๑๐๐๐ ครั้ง เพื่อให้บาป ๑๐ ครั้งนั้นลดน้อยไปเอง ในตัว เพราะเราได้ความสุขจากบุญยิ่งกว่ามาก อย่างไรก็ตามผู้ที่กลับ ตัวได้ย่อมดีกว่าผู้ไม่สำนึกผิดเป็นอันมาก ขอจงได้แก้ไขเรื่องร้ายให้กลาย เป็นดีกันเสียเถิด เราจะได้เป็นสุขทั่ว ๆ กัน

ถาม.... มนุษย์เราอยู่ได้เพราะการทำบาปจริงหรือ

ตอบ.... จริงในบางประการและไม่จริงในบางประการ ปัญหาอยู่ตรงคำว่าอยู่ได้นั้น คืออยู่อย่างไร ถ้าท่านหมายว่ามีชีวิตอยู่ต่อ ๆ ไปไม่มีทางไปพระนิพพาน ได้ก็เพราะทำบาปนั้นจริง ทั้งนี้เพราะการทำบาปก็ต้องกลับมาใช้เวรกรรม อีกจึงยังคงอยู่ในวัฏฏสงสาร คือเวียนว่ายตายเกิดอยู่ไม่จบสิ้น แปลว่า อยู่ได้เพราะบาป

แต่ถ้าจะหมายถึงอยู่ได้ด้วยเป็นสุขแล้วก็ไม่จริงเลย เพราะผู้มี บาปจะเป็นสุขไม่ได้ แม้จะหลอกตัวเองและผู้อื่นได้ก็ชั่วครู่ชั่วยามเท่านั้น แล้วบาปนั้นก็จะออกผลให้เป็นทุกข์จนได้ ไม่ช้าก็เร็วดังเราจะเห็นได้อยู่ เสมอแล้ว เว้นแต่เราไม่รู้จักดูจึงไม่เห็นเท่านั้นเอง

ถาม ... เหตุใดผ้ากาสาวพัสตร์จึงเป็นเครื่องหมายแห่งศาสนา ?

ตอบ.... ใครบอกเล่าว่าผ้ากาสาวพัสตร์เป็นเครื่องหมายแห่งศาสนา กาสาวพัสตร์แปลว่าผ้าย้อมฝาด สำหรับพระภิกษุนุ่งห่มเท่านั้น ไม่ได้ใช้เป็นเครื่องหมายแห่งศาสนาใด ๆ เห็นจะเป็นเพราะพระสงฆ์เป็นผู้สืบต่อจากพระพุทธเจ้าเป็นหนึ่งในพระรัตนตรัย พวกเรากราบไหว้บูชาเช้าเย็นว่าเป็นผู้ประเสริฐสุดยอดมนุษย์สามัญแล้ว ผู้ประเสริฐสุดใช้สิ่งใด สิ่งนั้นก็ย่อมเป็นสิ่งประเสริฐสุดยอดไปด้วย เราจึงยกย่องผ้าชนิดที่ท่านใช้กันนั้นว่ากาสาวพัสตร์เป็นพิเศษ

รวมความว่าเรานับถือผู้ใช้ผ้านั้น ไม่ใช่นับถือตัวผ้าเอง เพราะผ้าสีเหลืองแสดนั้น โยคีก็ใช้ท่านพวกสวามีก็ใช้เหมือนกัน สำคัญอยู่ที่ผู้ใช้จะทำให้ผ้าเหล่านั้นเป็นผ้าทิพย์หรือผ้าขี้ริ้วไปต่างหาก หวังว่าท่านจะเห็นด้วย

ถาม .... ทำอย่างไรจึงจะบังคับตนได้

ตอบ .. ต้องหมั่นฝึกหัดตนเองอยู่เสมอจึงจะค่อย ๆ ทำได้ พระพุทธศาสนาสอนให้เรารู้จักชีวิตที่จริงตั้งแต่เกิดจนตายด้วยเหตุและผล ยกตัวอย่างง่าย ๆ และสั้น ๆ คือให้เห็นสัจจะธรรมที่ว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ถ้าเรายึดหลักนี้ไว้ให้มั่นในใจเรา เราก็จะไม่ทุรนทุรายในเรื่องทั้งปวงจนถึงเสียสติ การทำวิปัสนาสมาธิก็เป็นทางหนึ่งที่จะหัดบังคับตัวเองได้เป็นอย่างดี อย่างน้อยลองทำดู วันละเล็กละน้อยตามแต่มีเวลาพอที่ได้ ถ้าเราอยากได้อะไรมาก ๆ และมากถึงทุรนทุรายแล้ว ก็จงลองนึกดูว่าถ้าเราไม่ได้สิ่งนั้น ๆ แล้วเราจะตายหรือไม่ ถ้าได้คำตอบว่าไม่ตายแน่ก็เป็นอันห้ามตัวเองได้ ในอีกวิธีหนึ่ง ข้าพเจ้าเคยทดลองตัวเองด้วยสวดมนต์ดัง ๆ ให้ตัวเองได้ยินแล้วเปิดวิทยุไปด้วย แรก ๆ ก็สวดผิด ๆ ถูก ๆ เพราะหูไม่

อยู่ที่ ไปฟังวิทยุบ้าง ฟังตัวเองสวดมนต์บ้าง แต่หัดไป ๆ เสมอ ๆ ก็เลยแยกทางได้ เป็นอันบังคับจิตตนได้ดีกว่าแต่ก่อนเป็นอันมาก ท่านต้องมีความพยายามและค่อย ๆ ทดลองไปเสมอ ๆ วันหนึ่งท่านจะทำได้สำเร็จดี ขอแต่อย่าท้อถอยเลยเท่านั้น

ถาม ... ทำไมจึงมีสงคราม ในเมื่อมนุษย์เรามีความเจริญถึงเพียงนี้แล้ว

ตอบ.... ปัญหานี้มีผู้ให้ความเห็นต่าง ๆ กันดังนี้

๑. สงครามมีอยู่แม้ในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ทรงห้ามเท่าไรก็ไม่ได้ผล จึงทรงเห็นว่าเป็นกรรมของสัตว์เองจึงห้ามไม่ได้

๒. พวกมังษะวิรัชคือผู้ไม่กินเนื้อสัตว์ เขาเห็นว่าเพราะเรากินเนื้อสัตว์ เราจึงต้องฆ่ากันเอง เพราะเป็นผลของกรรมนั้น ๆ

๓. พวกสังคมศึกษาเห็นว่าเพราะโลกเจริญแต่เพียงทางวัตถุธาตุเท่านั้น แต่ทางจิตใจไม่เจริญเลย มีแต่เห็นแก่ตัวยิ่งขึ้นทุกที วัตถุยิ่งเจริญเท่าไรก็ยิ่งทำให้มนุษย์ฟุ่มเฟือยยิ่งขึ้นเท่านั้น เมื่อฟุ่มเฟือยแล้วก็เติมไปด้วยความต้องการยิ่งขึ้น ความต้องการไม่รู้จักพอทำให้เกิดโลภแล้วก็โกรธ โกรธแล้วก็หลง ซึ่งทั้งสามอย่างนี้เป็นต้นเหตุของความทุกข์ คือนำไปสู่สงครามทั้งนั้น พวกที่เห็นอย่างนี้จึงกำลังช่วยกันแพร่หลักของศาสนาต่าง ๆ ทั้งนี้ก็เพื่อจะให้โลกมนุษย์ได้สติ เห็นความจริงแล้วช่วยกันสร้างสมบัติให้แก่มนุษย์ทั่วโลก จะได้เป็นสุขทั่วกัน

ถ้าท่านมีความคิดอย่างใดก็จงช่วยเขาคิดหาสันติบ้างซิ จะได้กุศลเป็นอย่างยิ่ง.



